

“Katram cilvēkam ir vajadzība būt sabiedrībā, būt starp citiem, kaut daudzi saka, ka tā nav. Ir dažādi objektīvi iemesli.

Lauciniekiem ir pagrūti nokļūt uz tikšanās reizēm, pasākumiem. Ja cilvēks ilgāku laiku nav izgājis sabiedrībā, viņš jūtas svešs, viņam bail, kā citi cilvēki vērtēs, kā uzņems, ko prasīs. Ne jau par visu gribas runāt. Ir cilvēki, kuriem patīk būt sabiedrības centrā, ir tādi, kuri labprātāk paliek malā.

Laukos ikdienu lielā mērā nosaka tas, vai dzīvo viensētā vai centrā. Centrā vienmēr, kaut ejot uz veikalu, kādu satiksi, parunāsies. No viensētas grūti kaut kur nokļūt, autoveikals atved nepieciešamo. Jo vairāk cilvēks dzīvo pa māju, jo mazāk

Galvenais – sanākt kopā

gribas iziet sabiedrībā. Gadās, ka tomēr sadūšojas, tad, izrādās, nav nekā piemērota, ko vilkt mugurā, jo sen nekas jauns nav iegādāts.

Ir seniori, kuri prot skaisti novecot, dzīvo ar smaidu, atceras labo un cenšas savu dzīves pieredzi nodot citiem. Ir tādi, kuri jūtas dzīves apdalīti, bet cik nu kuram tas ir pamatoti... Vecumā viņiem ir daudz grūtāk, jo ar dzīvi nav apmierināti, viņiem nekas nepatīk, viss, kas notiek, viņuprāt, ir pret viņiem, kaut patiesībā ar to nav nekāda sakara un uz viņiem tas vispār neattiecas.

Katra cilvēka dzīvē daudz kas mainās, kad mūžībā aiziet

dzīvesbiedrs. Tad mainās arī pats cilvēks, viņa dzīves uztvere. Bieži vien viņš vairās no sabiedrības, vairāk dzīvo atmiņās.

Visi esam tik dažādi, un ikdienā daudz kas ir atkarīgs no katra fiziskā un psiholoģiskā stāvokļa. Kaut apkārt ir jaunā paaudze, seniors nav vientuļš, taču jāreķinās, ka jaunažiem ir sava dzīve, ritms, problēmas. Viņiem šķiet, ka vecajam cilvēkam taču viss ir, garāmejot pārmij kādu vārdu. Parasti jau domā, kad būs laiks, paklausīšos, ko tā vecāmam vai vecaistēvs stāsta. Diemžēl tas stāsts visbiežāk paliek neuzklausīts.

● UZZINĀI

■ Amatas novadā – biedrība “Dzīvotprieks” Amatas pagastā
■ Cēsu novadā darbojas biedrība “Cēsu pensionāri”
■ Jaunpiebalgas novadā – klubs “Harmonija” Jaunpiebalgā un “Gauja” Zosēnos
■ Līgatnes novadā - senioru klubs “Možums” Augšlīgatnē un “Spēkavots” Līgatnē

■ Pārgaujas novadā – biedrība “Dzīvotprieks” Stalbes pagastā
■ Priekuļu novadā – klubs “Mežrozīte” Priekuļos
■ Raunas novadā - nodibinājuma “RELD diakonijas centrs” Raunā
■ Vecpiebalgas novadā – klubs “Randiņš” Taurenē, klubs “Pīlādžītis”, pensionāru klubs Dzērbenē

To, ka seniori vēlas ko redzēt, uzzināt, apliecina pašvaldību rīkotās ekskursijas, kad autobusi vienmēr ir pilni. Lai dibinātu klubus, domubiedru grupas, kādam jāuzņemas līdera loma, jābūt gatavam, ka kritizēs, jo visi nekad nebūs apmierināti. Nav jau noteikti jābūt klubam, lai sanāktu kopā. Kaimiņienes regulāri satiekas, iet viena pie otras. Savu reizi piepulcējas abu draudzenes.

Svarīgi, ka var pakavēties atmiņās, parunāties, cita citai izstāstīt un pavērtēt to, kas notiek apkārt, Latvijā. Jaunažiem sava dzīve, vecajiem sava,” vērtē ilggadējs sociālais darbinieks, pensionārs, Amatas novada domes deputāts Andris Jansons. □

Novadnieki satiekas svētkos

Vecpiebalgas novada piecu pagastu pensionāri regulāri Ražas svētkos tiekas Taurenē, Ziemassvētkos Vecpiebalgā, bet Lieldienās Dzērbenē.

“**J**ābūt vienam, ap kuru pulcēties, tad arī izveidojas klubiņš,” saka Vecpiebalgas novada pašvaldības Kultūras nodaļas vadītāja Zigrīda Ruicēna un piebilst, ka diemžēl klubiņu nav Inešu un Kaives pagastā. Pirms gadiem iesieši piebiedrojušies Vecpiebalgas “Pīlādžītīm”, nu vairs nav tādu, kuri tur darbotos. Uz Ziemassvētku pasākumu Vecpiebalgā savu reizi atbrauc kāds no Kaives un Inešiem, bet maz. Inešos savukārt darbojas senioru deju kopa “Drostaliņas”, kas aktīvi piedalās pasākumos. Kai- ves amatierkolektīvos iesaistās pensionāri.

Tā jau ir tradīcija, vasarā braukt ekskursijās. Tad klubiņi izvēlas maršrutu, pašvaldība finansē autobusu. Kaimiņiem piebiedrojas arī iesieši un kaivēnieši, autobusi vienmēr ir pilni.

Savējo satikšanās

Vecpiebalgā jau daudzus gadus darbojas pensionāru klubs “Pīlādžītis”, Taurenē – “Randiņš”, bet dzērbenieši savas kopā sanāksanas dēvē pat bariņa tikšanos. Katrā klubā ir savas tradīcijas, kas veidojušās no dalībnieku interešēm.

Pasākumu rīkošanā, kopā sanāksšanās pensionāriem vienmēr palīdz un atbalsta pagastu kultūras darbinieki. Kultūras namu durvis vienmēr ir atvērtas.

“Reizi mēnesī nākam kopā. Uzaicinām kādu viesi, par biedra naudu varam arī kaut ko atļauties. “Randiņam” nav, ko meklēt pasaulē, tepat novadā ir tik daudz cilvēku, ar kuriem vērts tikties, parunāties,” pastāsta vadītāja Sarmīte Lielā un piebilst, ka jaukas ir kopā svinētās jubilejas, kuras ikviens gaida. “Randiņā” satiekas ap 15 taureniesu, lielāko-



■ KAIMIŅIENES. Taurenē, Dzērbenē un Vecpiebalgas pensionāru klubu vadītājām Sarmītei Lielajai (no kreisās), Mārietei Ozolantei un Ievai Veinbergai ideju nekad netrūkst.

ties tie, kuri dzīvo pagasta centrā. Sarmīte uzsver, ka tikai pašiem vien jādomā, ko grib, un jādara. Šovasar pabūts divās ekskursijās – Rīgā un Raunā. “Ekskursijās braucēju netrūkst. Ja pēkšņi kāda vieta paliek brīva, uzaicinām kaimiņus,” stāsta vadītāja. Taureniesu ciemos uzaicinājuši kaimiņi amatieši, ielūgums pieņemts.

Vecpiebalgas “Pīlādžītīm” nākamgad būs desmit gadi. Ikviens pagasta pensionārs zina, ka katru mēnesi 17.datumā vienalga, kas tā par dienu, būs tikšanās. “Kopā svinam visus svētkus, sarūpējam dāvaniņas jubilāriem. Braucam apsveikt pagasta vecos cilvēkus nozīmīgās jubilejās. Uz pasākumiem kultūras namā cits citu atvedam. Mēs kopā arī ļoti daudz kur braucam. Un mūs ciemos aicina citi pensionāru klubi,” stāsta “Pīlādžīša” vadītāja Ieva Veinberga un piebilst: “Tik uz priekšu, tikai darīt - tad nekas nesāp.”

Vecpiebaldzēni otro vasaru piedalījās Latvijas senioru klubu, kam dots vārds “Pīlādžītis”, salidojumā Koknesē. Tā bija iespēja iepazīt Koknesi, iegūt jaunus

Nupat Taurenē izveidojies pensionāru stāstnieku pulciņš. Un ar stāstiem no pagasta vēstures sievas jau iepazīstināja kaimiņus Ražas svētkos.

draugus. “Šodien visi pagasta pensionāri ar pašvaldības sarūpētu autobusu bijām Rīgā. Mūsu pagastā ir daudz aktīvu dalībnieku, kuri regulāri kaut kur kopā aizbrauc. Mājās sēdētāji nūdien neesam,” lepi saka Ieva.

Dzērbenieši kopā nāk reizi ceturksnī. “Tikko aizgājis pensijā, pensionārs parasti saka: “Ko es tur pie vecajiem darīšu!” Atliek atnākt uz vienu pasākumu, lai saprastu, ka tur ir jaukāk nekā starp jaunažiem,” pārdomas izsaka Dzērbenes pensionāru klubiņa

vadītāja Māriete Ozolante un uzsver, ka cilvēkiem pats svarīgākais ir satikties un parunāties. Klubā tiekas ap 15 dzērbeniešu.

“Mums pašiem vairāk jādara. Ekskursija pa Ziemeļlatviju, kad nedaudz iebraucām arī Igaunijā, visiem patika. Taču uz pasākumiem nācēju ir maz. Vai tā nav brīnišķīga iespēja – atbraukt uz Taureni, noklausīties koncertu, vēl cienāties ar gardumiem, un par to nekas nav jāmaksā, vien jāņem līdzī kāds paša gatavots kārums. Bet interese ir maza,” stāsta Māriete Ozolante. Viņa atklāj, ka nolēmuši Ziemassvētkus kopā nesvinēt, jo šajā laikā visi ir ļoti aizņemti, bet lielāku pasākumu sarīkot Zvaigznes dienā, uzaicinot arī kaimiņus.

Senioriem jauns kolektīvs

Vecpiebalgas novadā darbojas divi tautisko deju senioru kolektīvi – “Juveris” Dzērbenē un “Mudurainis XO” Vecpiebalgā, kā arī senioru deju grupa “Drostaliņas” Inešos. Seniori darbojas arī citos amatierkolektīvos.

Nupat Taurenē izveidojies pensionāru stāstnieku pulciņš. Un ar stāstiem no pagasta vēstures sievas jau iepazīstināja kaimiņus Ražas svētkos. Māriete Šķēle rosina sabiedrisko dzīvi gan Taurenē, gan Dzērbenē. Vēstures klubiņā “Serben” Dzērbenē aktīvi darbojas pensionāri. “Vienreiz mēnesī satiekamies domnīcās. Ejam ekskursijā pa senvietām pagastā, un daudziem bijis ne viens vien atklājums. Tuvākajā laikā dosimies uz Dzērbenes Jaunajiem kapiem ar grābekļiem un iepazīsim ievērojamu cilvēku atdusas vietas. Visu laiku uzzinām ko jaunu. Kad kaut kas izdarīts, aicinām cilvēkus kopā, rādām un stāstām. Tad vēl kāds darītājs pievienojas. Ja pagastā ir kāds pasākums, dežurējam muzejā, cilvēki labprāt ie- nāk,” par “Serben” nedaudz pastāsta Māriete Šķēle un piebilst, ka vēstures pulciņā darbojas arī četri taureniesi.

“Ir cilvēki, kuri visu atbalsta, iet arī no mājas, viņiem tas ir svarīgi. Ir tādi, kuriem veselība varbūt nav tik laba, viņi nepārtraukti žēlojas, ka nekas jau nenotiek, ka viss ir slikti, bet paši nekur neiet, neko neredz, nepiedalās. Ja pats nejuties labi, labi nejutīsies arī sabiedrībā, skaidrs, ka nekas nepatiks. Tiem, kuri kaut ko izdarījuši, ir svarīgi dzirdēt novērtējumu, kādu labu vārdu,” pārdomas dalās Māriete Šķēle. □

Lappusi sagatavoja **SARMĪTE FELDMANE**

Publikācijas sagatavotas ar Valsts reģionālās attīstības aģentūras finansiālu atbalstu no Latvijas valsts budžeta līdzekļiem.

Mērķprogrammā “Reģionālo un vietējo mediju atbalsta programma” atbalstīts projekts nr. Nr.2/MEDIA/18/013



Valsts reģionālās attīstības aģentūra

Rosina kustībām

Raunas novadā pasākumus pensionāriem regulāri rīko kristiešu draudzes Raunā nodibinājuma “RELD diakonijas centrs”, Drustos Pestīšanas armijas Drustu korpuss. Pašvaldība ik gadu abu pagastu senioriem organizē pensionāru vakarus.

Raunā draudzes dienas centrā “Žēlsirdība” ik nedēļu notiek dažādas interešu nodarbības. “Viss noticis pamazām. Izveidojām dienas centru, tad pansiju “Rauna” un gribam iesaistīt visus seniorus, ne tikai tos, kuri saistīti ar draudzi,” stāsta nodibinājuma valdes locekle Anita Lubūze un uzsver, ka dienas centrs ir vieta, kur senioriem, domubiedriem satikties, iemācīties, uzzināt ko jaunu un kopā pavadīt laiku. Dienas centrā viesojas interesanti cilvēki, kuri

pastāsta par ceļojumiem, notiek sarunas par kristīgiem jautājumiem. Sievas dalās pieredzē un mācās gatavot interesantus ēdienus, apgūst jaunas rokdarbu tehnikas. Tiek rīkotas nūjošanas nodarbības. “Ēst gatavošana ir ļoti iecienīta. Bieži vien nav pat tik svarīgi, ko gatavo, tā ir iespēja satikties ar interesantiem cilvēkiem. Valentīnas Ņilovas nodarbības ir īpašas ar labestību, vienkāršību,” pastāsta Anita Lubūze un piebilst, ka ķirbju ēdienu gatavošana aizrāvisi visus.

Ļoti iecienītas ir ekskursijas. “Kur braukt, ierosina seniori paši. Vasarā reizi mēnesī braucam. No pašvaldības nodibinājums nomā busiņu, kur ir 17 vietas, centram ir busiņš ar deviņām vietām. Visus izdevumus sedzam paši. Maršruti tiek izraudzīti, lai kādā novadā iespējami daudz varētu apskatīt. Ir iecere doties braucienā pa Raunas novadu,” atklāj nodibinājuma valdes locekle.

Anita atzīst, ka gribētos, lai pensionāri pagastā ir aktīvāki. “Rokdarbnieču pagastā ir daudz, bet kopā nākt un izmantot mūsu telpas negrib. Toties ir vīru grupa,

kuri divreiz nedēļā nāk spēlēt kārtis. Gribētos, ka būtu tādas interešu grupas. Kaimiņienes cita citu pamudina, iesaista, par to prieks,” pārdomās dalās A. Lubūze.

Īpašu uzmanību nodibinājums pievērš veselīgam dzīvesveidam. Pirms laika pie pansijas “Rauna” tika ierīkots vingrošanas laukums senioriem, bet šomēnes atklāja divas veselības istabas, tām telpas izveidoja saimniecības ēkā. “Veciem cilvēkiem, kuriem ir kustību traucējumi, bieži vien nākas sadzīvot ar ierobežojumiem. Lai palīdzētu atjaunot un saglabāt kustības, ieteicami saudzējoši un specifiski vingrojumi, nepieciešami citi trenāžieri, ne tie, kas veselīgiem cilvēkiem. Te var darboties atbilstoši katra individuālajām spējām, veselības stāvoklim un vajadzībai, kā arī ir iespēja rīkot grupu nodarbības. Iegādāti arī dažādi rokas trenāžieri,” pastāsta A. Lubūze un uzsver, ja vien būs nepieciešamība, interese, no Raunas centra tiks atvesti uz nodarbībām. Arī uz āra trenāžieriem, ja ir vēlēšanās pavigrot, tiek nodrošināts transports.

Veselības istabu ierīkošanai un

inventāram tika piešķirts Eiropas Savienības finansējums – 15 300 eiro, kā arī ieguldīta nodibinājuma nauda 8695 eiro. Daudzus darbus paveica paši draudzes locekļi. “Ir gandarījums, ka pirms trim gadiem atklātā pansija attīstās, te pieejami pakalpojumi ikvienam novada iedzīvotājam. Ja ir mērķis, kopā varam izdarīt,” saka Raunas ev.lut. draudzes priekšnieks Jānis Sīka. Viņš aktīvi iesaistījās celtniecības darbos.

Pensionāre Anita Bērziņa, apskatījusi trenāžierus, atzina, ka pa tādu slīdenti nekad nav staigājusi, noteikti izmēģinās. “Gan jau mūs atvedīs pavigrot,” viņa piebilda.



■VESELĪBAS ISTABĀ. Nodibinājuma “RELD diakonijas centrs” valdes locekle Anita Lubūze un pansijas “Rauna” vadītāja Iveta Līviņa gandarītas par paveikto.

Gūt un dot prieku



■TIKŠANĀS REIZĒ. Līgatnes senioru kluba “Možums” dalībnieki pārrunā nākotnes ieceres.

Līgatnes pensionāri izveidojuši divus klubus – “Možumu” Augšlīgatnē un “Spēkavotu” Līgatnē.

Novadā darbojas senioru vokālais ansamblis “Mantojums”, sporta centrā notiek nodarbības, kurās pulcējas seniori. Tiek arī rīkoti pasākumi, kuros iesaista tieši pensionārus. Šogad pasākumos “U-ū-ū, vecmāmiņas” vecmāmiņām bija iespēja sevi parādīt: gatavot mazbērnu mīļākos ēdienus, lasīt grāmatas, atcerēties bērnību, pēfīt dzimtas vēsturi, adīt, tamborēt vai kolekcionēt, dziedāt, dejot un sportot. Patlaban Līgatnes Kultūras namā apskatāma vecmāmiņu vaļasprieku izstāde. Abu klubu dalībnieki kopā sanāk īpašās reizēs. Iemesls gan attālumam, kaut tikai seši kilometri, gan tradīcijas. Nesen pie “Možuma” ciemojās Latvijas stāstnieki, bija aicināti arī pilsētnieki, bet vējainā laika dēļ neviens neatbrauca.

“Reizi mēnesī nākam kopā. Sveicam jubilārus, ir neliels koncerts, ko sniedz vietējie kolektīvi, ļoti jauka sadarbība mums ir ar mūzikas skolu un bērnudārzu,” pastāsta “Možuma” vadītājs Jānis Zaķis un piebilst, ka pierasts - pilsētnieki un laucinieki katrs ir par sevi, taču novada pasākumos ir kopā.

“Kad sanākam kopā, esam kā savā valstībā. Klubīņš izvelk no ikdienas. Ja nākamajā dienā kaut kur jāiet, jau iepriekšējā gatavojies. Vienmēr ar labu garastāvokli var iet mājās,” saka Ina Čudare un pastāsta, ka ik mēnesi satiekas pensionāri 30. Marita Kupriša uzsver, ka tikšanās reizēs īpaši atmiņās nekavējas, par sliktu nerunā, bet gan to, ko kurš izdarījis, ko domā paveikt.

Ik gadu pašvaldība abiem klubiem piešķir naudu ekskursijai. Seniori izdomā, kurp vēlētos aizbraukt. Ja autobusu paliek vietas, uzaicina kaimiņus. “Mēs Veidenbauma “Kalāčos” šovasar vēl redzējām veco pirtiņu. Bijām Blomē, cepām maizīti,” pastāsta kluba vadītājs un uzsver, ka pašvaldība atbalsta un iespēju ir

daudz, tikai pašiem jāgrib darīt. “Par jaunāko novadā mums regulāri pastāsta domes un sociālā dienesta vadītāji,” atgādina Jānis Zaķis. Viņš atzīst, ka būt senioru kluba vadītājam ir grūts pienākums. Iesākts, ka pirms katra pasākuma vadītājs divreiz ikvienam piezvana, atgādina.

Pasākumu rīkošanā senioriem palīdz kultūras darbiniece Daina Birne. “Ir pensionāri, kuri piedalās visur. “Spēkavotā” pēdējā laikā iesaistās jauni dalībnieki. Ļoti svarīgi, ka klubiem ir vadītāji, kuri tura rūpi par visiem, velta daudz laika, lai visus saaicinātu kopā. Pilsētniekiem un lauciniekiem katram vajag savu klubu, savu vidi, savus cilvēkus apkārt,” pārdomās dalās Daina Birne. “Jāatceras, ka ar gadiem daudziem senioriem ir dažādas problēmas. Cilvēki par to kaudas. Ja kājas vairs neklausā kā jaunībā, negribas iziet no mājas, parādīt citiem, ka vairs visu nevar. Daudzi pārdzīvojuši dzīvesbiedra aiziešanu, ieraujas sevī. Katram, ejot sabiedrībā, gribas būt priecīgam, gūt gandarījumu,” saka Daina Birne.

“Cēsu alus” pensionāriem savs klubs

Pieņemto gadu darbojas AS “Cēsu alus” pensionāru klubs. Tas izveidots pēc uzņēmuma iniciatīvas. “Valdes priekšsēdētāja ierosināja, ielikām “Druvā” sludinājumu, lai bijušie darbinieki, kuri ilgi nostrādājuši un ir pensionāri, ja grib nākt, lai piesakās. Sākām 15, tagad esam 27, šogad pievienojās divi jauni biedri,” stāsta kluba vadītājs, kādreizējais “Cēsu alus” direktors Kārlis Tomsons, kurš Cēsu alus darītavā nostrādājis 23 gadus, un piebilst, ka klubs nav oficiāli reģistrēts, tas darbojas alus darītavas paspārnē. Kluba biedru vidējais vecums ir 77 gadi, bet Ehai Grīnvaldei nākamgad būs 95. Daudzi kluba biedri alus darītavā nostrādājuši 35 un vairāk gadus.

“Kad cilvēks aiziet pensijā, viņu tomēr interesē, kas notiek bijušajā darbavietā. Mums ir tāda iespēja. Pavasarī, kad ir kluba sapulce, mūs iepazīstina ar jaunākajām tehnoloģijām, kas ieviestas, varam izstaigāt alus darītavu, satikt bijušos kolēģus, kā arī degustēt jaunāko produkciju,” pastāsta kluba vadītājs un atzīst, ka bijusi ļoti interesanta tikšanās ar tiem darbiniekiem, kuriem pāri 50 gadiem. Klubā iesaistījušies arī strādājošie pensionāri.

Kārlis Tomsons uzsver, ka klubā pašiem tikai jāizdomā, ko vēlas darīt, vienmēr tiek saņemts uzņēmuma atbalsts. Cēsnieki pabijuši Somijā, Lietuvā, Igaunijā, Baltkrievijā, kur apmeklējuši koncerna alus darītavas un tikušies ar šo rūpnīcu pensionāru klubu biedriem.

Reizi gadā kluba biedri dodas ekskursijā, kur paši vēlas. Šogad Rīgā apskatīta “Ziemeļblāzma”, Alus muzejs un Motormuzejs, pabūts Gaiziņkalnā, bijis brauciens uz Piebalgas pusi, un vienmēr līdzī tiek iedota ceļamaize, lai priecīgāks brauciens.

Ziemassvētkos kluba biedri tiekams svinīgās pusdienās, saņem dāvanas no “Cēsu alus”, viņi netiek aizmirsti arī Jāņos. “Mums tikai pašiem jābūt aktīviem. Sociālā saikne ir svarīga gan mums, gan uzņēmumam. Domājot par ilgtspēju, ir būtiski veidot un uzturēt sociālo saikni un piederību uzņēmumam. Tas pozitīvi ietekmē, varam būt sabiedriski aktīvi, dzīvespriecīgi,” vērtē Kārlis Tomsons un piebilst, ka diemžēl nezina nevienu uzņēmumu, kas tā turētu rūpi par kādreizējiem darbiniekiem, arī tiem, kuri pat nav strādājuši pie akciju sabiedrības pašreizējiem īpašniekiem.

Lappusi sagatavojusi **SARMĪTE FELDMANE**

Publikācijas sagatavotas ar Valsts reģionālās attīstības aģentūras finansiālu atbalstu no Latvijas valsts budžeta līdzekļiem.

Mērķprogrammā “Reģionālo un vietējo mediju atbalsta programma” atbalstīts projekts nr. Nr.2/MEDIA/18/013



Valsts reģionālās attīstības aģentūra