

Senioru biedrības īsteno ieceres, kas uzlabo dzīves kvalitāti vecāka gadagājuma cilvēkiem. Finansējumu biedrības piesaista, piedaloties Cēsu novada pašvaldības izsludinātajos projektu konkursos.

Šogad novada Sociālā dienesta organizētajā sociālo projektu konkursa 1. kārtā tika iesniegti

12 projekti, no kuriem atbalstīti desmit, kopā piešķirot 10 393 eiro, otrajā kārtā trīs – no tiem apstiprināti divi par kopējo summu 3000 eiro. Zaubes senioru biedrība "Sidrabožols" ieguva līdzekļus projektam "Vesels un aktīvs Zaubes seniors Cēsu novadā", Nītaures biedrība "Labākie gadi" projektam "Kopā spēks jo lielāks", Amatas pagasta pensionāru biedrība

"Dzīvesprieks" realizēja projektu "Amatas pagasta senioru iesaistīšana sociālajās aktivitātēs, mazinot viņu sociālo atstumtību", bet Stalbes pagasta "Dzīvotprieks" četru pasākumu projektu "Veseli miesā, mundri garā!".

Seniorus satrauc nemitīgi mainīgās tehnoloģiju iespējas

Tiekoties ar senioru biedrībām, "Druva" vētīja, kādas ir senioru vajadzības un kas nepieciešams, lai varētu vēl aktīvāk līdzdarboties dzīves vides un cilvēku pašsajūtas uzlabošanā.

Atbalsts projektu pieteikumu sagatavošanai

Zaubes senioru biedrība "Sidrabožols" šogad pieteikumu sociālajam projektam rakstīja pirmo reizi. Biedrības vadītāja Gunta Rudmieze vērtē, ka pirmo reizi sagatavot projektu nav vienkārši, ir nepieciešama palīdzība. "Protams, Sociālā dienesta darbinieces bija ļoti atsaucīgas. Nelaime, ka dažkārt jautājums, ko man svarīgi noskaidrot, tā kā neērti jautāt, jo tas šķiet vienkāršs. Bet noteikti ar laiku var iestrādāties. Par paveikto jāiesniedz arī pārskati, arī tie nav ļoti vienkārši," stāsta G.Rudmieze un vērtē, ka datorprasmes gados vecākie zaubēnieši jau varējuši apgūt pašvaldības rīkotajosursos, bet būtu labi pamācīties sagatavot projektus.

"Sidrabožols" šogad piedalījās arī Borisa un Ināras Teterevu fonda finansētā projektā "Pats savam SAIMES GALDAM", kurā bija jāpilda gan starposma, gan gala pārskats. "Taču ieguvums brīnišķīgs – sēklas audzēšanai, ābelītes, ko iestādīt, dalīšanās ar ēdienu receptēm, tāpat, ja kādam dārza labumi izauga par daudz, neviens neskopojās un laipni dalījās ar citiem."

Atzīstot, ka pašiem senioriem savas dzīves kvalitātes uzlaboša-

nā ir pietiekamas iespējas iesaistīties, G.Rudmieze vērtē, ka ļoti noderētu mācības tieši projektu pieteikumu sagatavošanā, uzsverot, ka tehnoloģijas ļoti ātri attīstās, mainās, visu jauno arvien nepieciešams apgūt. "Kursos apgūtais dod drošības sajūtu, ka nevar izdarīt tā, ka viss vienā mirklī pazūd vai kaut ko sabojā," saka G.Rudmieze.

Biedrība rīkoja arī sporta spēles Zaubes pagastā, iesaistot arī skolas, uzņēmumus, organizācijas. G.Rudmieze pastāsta: "Lija lietus, bet visiem bija interesanti, visi bija ļoti apmierināti." Par projekta naudu nopirkts arī nūjošanas inventārs, seniori aktīvi ikdienā nūjo.

Transporta izdevumu kompensēšana

Nītaures senioru biedrības "Labākie gadi" vadītāja Maira Prikule uzsver, ka būtu svarīgi, lai no projekta līdzekļiem varētu segt arī transporta izdevumus, lai cilvēkus varētu nogādāt gan uz pasākumu, gan pēc tam mājās. "Tie, kas dzīvo centrā, var atnākt uz pasākumu kājām, bet tālumiņi nevar, jo senioriem kājas ir vārgā vieta. Lai arī kursē sabiedriskais transports, piemēram, pēc pasākuma vairs nav neviena autobusa, kas aizvestu mājās. Protams, katrs cenšamies izlīdzēt un nepieciešamības gadījumā atvest un aizvest, bet lauku teritorijās, kur bez pārvietošanās ar transportlīdzekli nu nekādi, tāds būtu ļoti noderīgs," saka M.Prikule un piebilst, ka svarīgi būtu, lai par transporta izdevumiem atskaitīties varētu vienkārši.

Biedrības dzīvē notiek pārmaiņas, drīz vien tai būs telpas. Maira Prikule teic, svarīgi, ka telpas biedrībai atradīsies zem viena jumta ar dienas aprūpes centru, tas būs ekonomiski, nebūs īpaši jāapkurina, jo ēka tāpat jāapsilda.

Nākotnē plānots, ka biedrības telpās varētu būt arī veļas mazgājamā mašīna, lai, kam vajag, var izmazgāt drēbes. Lai iegūtu nau-

du šai iecerei, plānots piedalīties atkal kādā projektu konkursā. Vēl tālākā nākotnē varētu domāt arī par dušu, kas pēc nepieciešamības pieejama ikvienam.

M.Prikule norāda, ka senioriem ir svarīgi gan pašiem būt sakoptiem, gan rūpēties par apkārtni, tāpēc daļa krenķējas, ka centrā nereti ap veco pagastmāju un baznīcu nav apļauts, labprāt paši darītu, bet ne vienmēr pietiek tādiem darbiem spēka. Tomēr katrs pēc savas varēšanas iesaistās un palīdz.

Datorprasmju papildināšana un drošība

Pie Amatas pagasta pensionāru biedrības "Dzīvesprieks" "Druva" viesojas otrdienā, jo katru otrdiedi biedri, kuriem tas iespējams, ierodas uz kopējo tikšanos, lai pārrunātu aktuālāko, gatavotos biedrības pasākumiem un vienkārši pabūtu kopā. Kā ar smaidu atzīst satiktās seniores, tas dod noteiktu ritmu ikdienai, ļauj saposties un vienmēr uzlabo garastāvokli.

Seniores vērtē, ka arvien vairāk situācijās nepieciešamas specifiskas datorprasmes. Lai arī daudzas strādājušas ar datoru, tomēr arvien ienāk jaunas programmas, jaunas prasības, kur ziņāšanu ne vienmēr pietiek. Zita Ščeglova vērtē, ka ļoti noderīga būtu datorapmācība nevis no nulles, bet cilvēkiem ar priekšzināšanām: "Jo īpaši noderētu mācības dažādu pārskatu iesniegšanā, kas nebūt nav vienkārši."

Aleksandra Freivalde piekrīt, ka biedrībā ļoti daudz ir jāstrādā ar dokumentiem: "Mēs esam trīs, kas nepārtraukti spītojam ap dokumentiem. Ja ir kādi jauninājumi, tad to apgūšana nesokas tik veikli, kā gribētos, lieti noderētu zinošāka cilvēka padoms."

Dalībnieces arī vērtē, ka birokrātija tomēr arvien ir pārāk liela. Lai gan runā par tās mazināšanu, nereti ir otrādi – nepieciešams aizpildīt arvien jaunus dokumentus un pārskatu formas. Zita Ščeglova arī piebilst, ka iesniegu-

mus varētu izskatīt ātrāk nekā mēneša laikā: "Protams, ir tādi, kuru izskatīšanai nepieciešams ilgāks laiks, bet ir tādi, kur atbildi varētu sniegt pāris dienās, tā viss noritētu raitāk."

Vēl Aleksandra Freivalde pastāsta, ka, parunājoties ar senioriem, novērojams satraukums, vai tiešām no jaunā gada e-veselība būs pieejama tikai ar elektronisko parakstu, tāpat, piemēram, lai apskatītos analīžu rezultātus, tas būs vajadzīgs. "Tas pret veciem cilvēkiem ir ļoti nežēlīgi. Būtu labāk sakārtojuši e-veselību tādā līmenī, lai jebkurš medicīnas speciālists redzētu manu slimības vēsturi, diagnozes, citu speciālistu izrakstītos medikamentus un varētu man ieteikt vislabāko ārstēšanas veidu. Tas būtu tiešām noderīgi."

Saistībā ar valsts un pašvaldības pakalpojumu digitalizāciju ir satraukums arī par tiem veclaudīm, kas nelieto moderno tehnoloģiju rīkus. "Ir cilvēki, kuriem mājās nav datora, ir podziņu telefons, turklāt laukos ir vietas, kur internets nemaz nav pieejams," pauž Z.Ščeglova. Un ir jau arī seniori, kuriem nav identifikācijas iespēju arī tagad, jo nav bankas konta, pensiju mājās atnes pastnieks, atzīmē A.Freivalde. "Ko šādam cilvēkam darīt? Mums biedrībā ir "WhatsApp" grupa, bet arī mēs rēķināmies, ka ir cilvēki, kuriem ir jāpiezvana, lai izstāstītu aktuālo. Arī valsts un pašvaldības pakalpojumiem būtu jābūt pieejamiem vienkāršāk un tā, kā senioram ir reāli iespējams tos izmantot. Nevar atbildību uzlikt uz senioru bērnu un mazbērnu pleciem, viņiem savas dzīves jādzīvo. Un pārmaiņu ieviešējiem ir jārēķinās, ka ir paaudze, kura elektroniskos instrumentus arvien vēl neizmanto. Tagad izskanēja runas, ka visiem Valsts ieņēmumu dienestā būs jāiesniedz gada deklarācija, bet atkal – elektroniski. Tad pagastā ir jābūt vietai, kur visi var aiziet un kur ir cilvēks, kas var palīdzēt šos jautājumus nokārtot."

Savukārt Aida Auziņa vērtē, ka svarīgas būtu izglītojošas tikšanās par drošību, ņemot vērā, cik daudz tagad iespējams izdarīt ar mākslīgo intelektu, turklāt ne tikai labu, bet arī sliktu: "Man var piezvanīt un pazīstama cilvēka balsī teikt, ka ir pazudusi bankas

karte, prasīt, vai varu viņam ieskaitīt naudiņu. Svarīgi zināt, kā neuzķerties uz dažādiem krāpšanas mēģinājumiem, jo ir gadījumi, kad krāpniekam pietiek vien ar mūsu personas datiem, lai kaut vai paņemtu kredītu uz mūsu vārda."

Ka drošības jautājums ir ļoti būtisks, vērtējot, ka seniors ir auditorija, kuru labprāt krāpnieki izmanto, lai apvārdotu, atzīst arī citas sarunas dalībnieces. Bet Aiva Avena pastāsta, ka raidījumā "900 sekundes" speciālists skaidrojis, ka arī profesionāļus un būtībā ikvienu var piemānīt, jo tas notiek arvien viltīgāk.

Domājot, kā aktuālos jautājumus par tehnoloģijām un drošību varētu risināt, biedrības dalībnieces aizdomājas, ka, piemēram, uz pagastu regulāri varētu braukt speciālists, kas izglītotu un kuru satikt un nepieciešamo uzzināt varētu ikviens. Viņas vērtē, ka svarīgi arī zināšanas regulāri atjaunot, jo nereti kaut kas no apgūtā, ja to tikai dažas reizes gadā ir jāizmanto, aizmirstas. Arī tad speciālista padoms būtu ļoti noderīgs.

Biedrības darba organizācija, protams, prasa laiku, zināšanas, bet kundzes uzsver, ka biedrība ir ļoti vajadzīga, tā vieno, motivē tikties, rada kopības sajūtu, vienmēr ir ļoti pozitīva atmosfēra. Biedrībai ir piešķirtas plašas telpas, kurās ir vieta gan trīs stellēm, gan telpa meistarklasēm un pat svētku pasākumiem, bet lielāki pasākumi tāpat tiek rīkoti kultūras centrā. A.Freivalde ar smaidu teic, ka tad, kad visi sanāk kopā, čalošana ir tik liela, ka reizēm pat grūti citam citu sadzirdēt. Bet Aija Avena pasmejas, ka katrs grib padalīties ar uzzināto, ar kaut ko jaunu, kas apgūts. Savukārt Spodrite Rozīte ar humoru piebilst, ka brīžiem būtu vajadzīgs lielais zvans, lai iestātos klusums. Bet tas tikai apliecina, cik šādas kopā sanākšanas, izrunāšanās nepieciešamas.

Senioru aktīva darbošanās biedrībās ir liels ieguvums katrā pagastā, tāpēc nereti, kur tādu organizāciju nav, biedrību pārstāvji brauc un stāsta par pozitīvo pieredzi un iedrošina kādu no senioriem būt drosmīgam un uzņemties vadīšanu, tā palīdzot arī citiem sarosīties un uzlabot savas un apkārtnes dzīves kvalitāti. □

Lappusi sagatavojuši
IVETA ROZENTĀLE

Projektu finansē
Mediju atbalsta fonds
no Latvijas valsts
budžeta līdzekļiem

MAF
Mediju atbalsta fonds

Mediju atbalsta fonda ieguldījums no Latvijas valsts budžeta līdzekļiem. Par saturu atbild projekta īstenotājs izdevniecība SIA "Cēsu Druva".