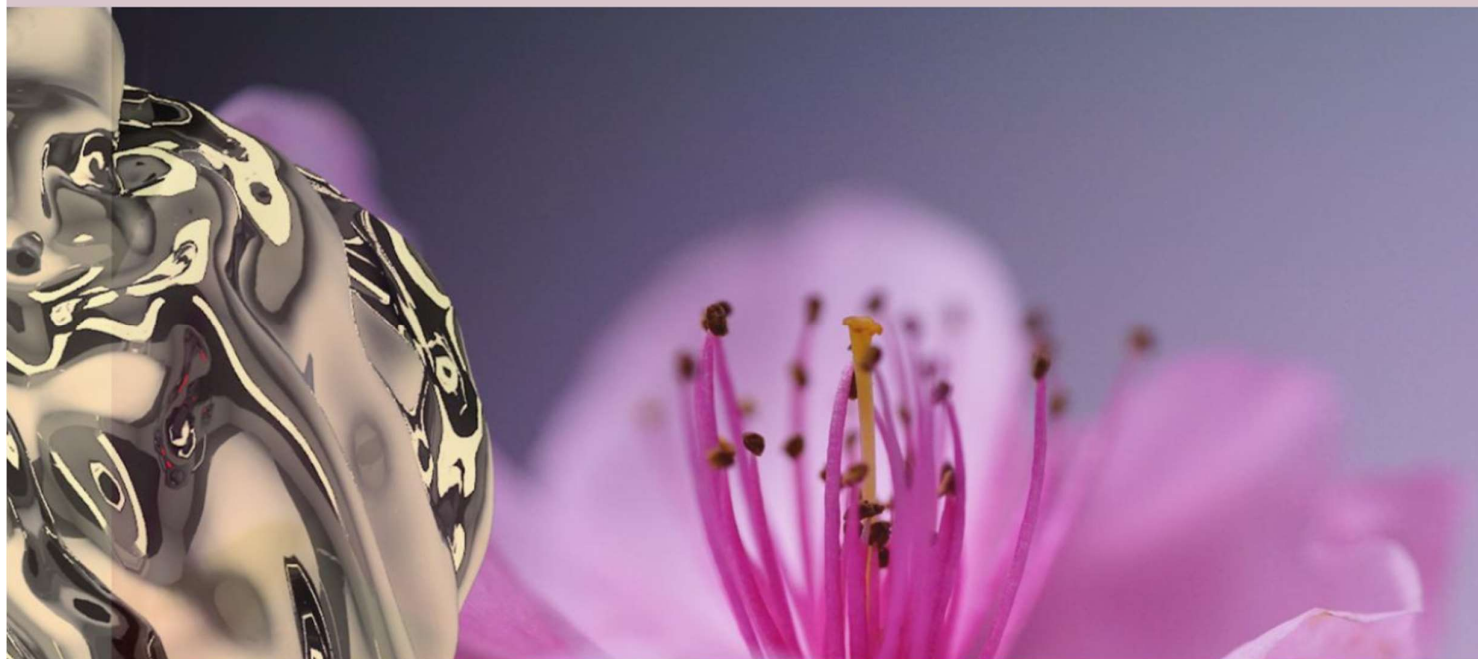


Rokasgrāmata speciālistiem darbam ar senioriem

Aktīva novecošana un stāstu stāstīšana



Interreg

Latvija – Lietuva



Līdzfinansē
EIROPAS SAVIENĪBA

Active Aging

2025

Saturs

Ievads	3
1. Novecošana un paštēls. Kā to iepazīt un uzlabot?.....	4
Kas ir paštēls un kā tas ietekmē novecošanu?.....	4
Kā iepazīt savu paštēlu?	5
Kā uzlabot paštēlu?	5
2. Mācības senioriem par aktīvu novecošanu. Kā tās sagatavot?.....	7
Mācību vadīšanas senioriem pamatprincipi	9
Mērķauditorijas specifika	10
Mācību nodarbības plānošana un vadīšana	11
3. Nodarbību tēmas. Par ko un kā runāt ar senioriem?	13
3.1. Fiziskā novecošana un kustību aktivitāšu nozīme	13
Muskuloskeletālās sistēmas izmaiņas un neatkarības saglabāšana vecumdienās	13
Urīna un fēču nesaturēšana kā kritienu, fizisko aktivitāšu un dzīves kvalitāti ietekmējošs faktors ...	13
Fiziskā aktivitāte kā veselības, patstāvības un pašaprūpes pamats	13
Kritieni, riska faktori un profilakse.....	14
3.2. Veselīgs uzturs.....	16
Fizioloģiskas gremošanas trakta darbības izmaiņas senioriem.....	16
Uztura rekomendācijas senioriem	17
3.3. Psiholoģiskā novecošana.....	19
Kognitīvās spējas: atmiņa, uzmanība, domāšana	19
Emocionālā dzīve un emociju vadīšana	21
Mīlestība. Saziņa. Sociālā loma	23
3.4. Dzīve sabiedrībā.....	25
Sociālo aktivitāšu nozīme	25
Kā seniori var iesaistīties sabiedrībā?	27
Ieteikumi senioru atbalstīšanai dalībai sabiedrībā	27
3.5. Ekonomiskā patstāvība.....	29
Kāpēc ir svarīga ekonomiskā patstāvība?	29
Kā uzturēt ekonomisko patstāvību?	29
Daži ieteikumi ekonomiskās patstāvības veidošanai senioriem.....	30
3.6. Mācīšanās iespējas senioru vecumā	33
Kāpēc mācīties senioru vecumā?.....	33
Kādas ir senioriem pieejamās mācīšanās iespējas?.....	34
Padomi veiksmīgam mācību procesam senioru vecumā	34
4. Stāstu un dzīvesstāstu stāstīšana	37
Kas ir stāstu stāstīšana?	37
Kā rosināt seniorus stāstīšanai?	37
Kā palīdz grafiskie organizatori?.....	38
Kā veidot stāstu?	42
Kā vadīt nodarbības par stāstu stāstīšanu?.....	45

Pielikumi

1. pielikums. Mācību programma “Aktīva novecošana” sociālajiem darbiniekiem	47
2. pielikums Mācību programma “Aktīva novecošana” senioriem	50
3. pielikums. Mācību programma “Stāstu jeb dzīvesstāstu stāstīšana” sociālajiem darbiniekiem	53
4. pielikums. Mācību programma “Stāstu jeb dzīvesstāstu stāstīšana” senioriem	55
5. pielikums. Izmantotie un ieteicamie avoti	56
Sadaļa „Novecošana un paštēls”	56
Sadaļa „Mācības senioriem par aktīvu novecošanu. Kā tās sagatavot?”	56
Sadaļa „Fiziskā novecošana un kustību aktivitāšu nozīme”	56
Sadaļa „Veselīgs uzturs”	57
Sadaļa „Psiholoģiskā novecošana”	58
Sadaļa „Dzīve sabiedrībā”	58
Sadaļa „Ekonomiskā patstāvība”	59
Sadaļa „Mācīšanās iespējas senioru vecumā”	59
Sadaļa “Stāstu un dzīvesstāstu stāstīšana”	60
6. pielikums. Materiāli programmai “Aktīva novecošana”	61
6.1. pielikums “Labo padomu lapa”	61
6.2. pielikums Veselīga šķīvja modelis	63
6.3. pielikums. Veidlapa metodei “Dienasgrāmata”	65
6.4. pielikums. Veidlapa “Mana pirmā/jaunā sociālā aktivitāte”	66
6.5. pielikums. Senioru izdevumu struktūra	67
6.6. pielikums. Mans budžeta rats	68
6.7. pielikums. Veidlapa “Mans budžeta plāns”	69
6.8. pielikums. Papildus ienākumu gūšanas idejas senioriem	70
6.9. pielikums. Abalsts papildienākumu gūšanai	71
6.10. pielikums. Mana pirmā/jaunā mācību aktivitāte	72
7. pielikums Materiāli programmai “Stāstu jeb dzīvesstāstu stāstīšana”	73
7.1. pielikums Darba lapa “Objekta telpiskā struktūra”	73
7.2. pielikums Rosinošie vārdi	74

levads

Rokasgrāmata “Aktīva novecošana un stāstu stāstīšana” izstrādāta Interreg Latvijas-Lietuvas pārrobežu sadarbības programmas 2021.–2027. gadam projekta Nr. LL-00059 “Aktīvas un veselīgas novecošanas veicināšana” (ActiveAging) ietvaros, ko īsteno Zemgales plānošanas reģions sadarbībā ar partneriem no Latvijas un Lietuvas.

Rokasgrāmatas nolūks ir sniegt atbalstu sociālajiem darbiniekiem un citiem speciālistiem pašvaldībās darbam ar senioriem, lai viņu novecošanas procesu padarītu apzinātāku un pilnvērtīgāku. Rokasgrāmatā ir iekļauti materiāli, kas palīdzēs speciālistiem plānot un īstenot nodarbības ar senioriem par aktīvu novecošanu un stāstu stāstīšanu. Rokasgrāmata var būt noderīga arī plašākam lasītāju lokam – senioru tuviniekiem un pieaugušajiem, kuri interesējas par novecošanās problēmām un to risinājumiem.

Rokasgrāmatu sagatavoja Latvijas Pieaugušo izglītības apvienība šādā autoru sastāvā:

- Iluta Krūmiņa – nodaļas par novecošanu un paštēlu, par mācību sagatavošanu senioriem un mācīšanās iespējām senioru vecumā, sadarbībā ar Eviju Apini – par dzīvi sabiedrībā un ekonomisko patstāvību;
- Ingrīda Muraškovska – nodaļa par stāstu un dzīvesstāstu stāstīšanu;
- Egija Kovaļenko – nodaļa par fizisko novecošanu un kustību aktivitāti;
- Olga Ļubina – nodaļa par veselīgu uzturu;
- Anna Kašina – nodaļa par psiholoģisko novecošanu.

Lai rokasgrāmata būtu praktiski ērtāk pielietojama, tajā sniegti konkrētu metožu apraksti ar aktivitāšu raksturojumu un to teorētisko pamatojumu. Ikona  mudina lasītājus iepazīties ar metožu pielietojuma piemēriem. Izmantotās un ieteicamās literatūras saraksts par katru nodaļu ievietots rokasgrāmatas pielikumā. Pielikumos ir atrodamas arī mācību programmas par aktīvu novecošanu un stāstu stāstīšanu sociālajiem darbiniekiem un senioriem, kā arī programmu īstenošanai noderīgi materiāli.

Šī rokasgrāmata ir sagatavota ar Eiropas Savienības finansiālo atbalstu. Par tās saturu pilnībā atbild Zemgales plānošanas reģions, un tā var neatspoguļot Eiropas Savienības oficiālo nostāju.

I. Novecošana un paštēls. Kā to iepazīt un uzlabot?

Novecošana ir dabisks dzīves posms, kas var nest līdzīgu jaunās pieredzes, iespējas un izaicinājumus. Lai šo posmu izbaudītu pilnvērtīgi, svarīgi veidot pozitīvu paštēlu – veidu, kā mēs uztveram un vērtējam sevi. Katrs cilvēka vecumposms ir ar savu skaistumu un izaicinājumiem, svarīgi to pēc iespējas reālistiskāk saskatīt, pieņemt un novērtēt. Uzturot pozitīvu paštēlu, mēs varam piedzīvot ikvienu dzīves posmu ar pārliecību un prieku. Paštēls sākas mūsu prātā, un ar katru mazu soli mēs to varam uzlabot un veidot labvēlīgu dzīvei, kuru vēlamies dzīvot.

Kas ir paštēls un kā tas ietekmē novecošanu?

Paštēls ir mūsu pašu veidots priekšstats par to, kas mēs esam, kā izskatāmies un ko spējam. Tas ir relatīvi noturīgs domāšanas tēls, kas cilvēkam izveidojas par savām spējām, prasmēm, zināšanām, kompetenci un individualitāti. Pozitīvs paštēls veicina labāku pašapziņu, emocionālo labsajūtu un motivāciju būt aktīvam, kā arī dod vairāk spēka tikt galā ar izaicinājumiem. Savukārt negatīvs paštēls var radīt šaubas, neapmierinātību, vēlmi noslēgties no pasaules, kā arī radīt bezspēka sajūtu un apātiju (skat. I. tabulu). Paštēls ir cieši saistīts ar pašcieņu, pašnovērtējumu un pašpaļāvību, kas ir vispārējas cieņas sajūtas pret sevi un ietver to, cik labvēlīgi vai nelabvēlīgi mēs izturamies un vērtējam sevi (Miķelsone, Odiņa, 2020).

I. tabula. Pozitīva un negatīva paštēla piemēri

Pozitīvas paštēls	Negatīvs paštēls
❖ Redzot sevi kā pievilcīgu un interesantu cilvēku. ❖ Izveidojies priekšstats par sevi kā par gudru, intelligentu un izzināt kāru cilvēku. ❖ Redzot sevi kā pietiekami laimīgu un veselu cilvēku. ❖ Uzskatot, ka esat tuvu savai ideālajai sevis versijai. ❖ Domājot, ka citi mani uztver kā visu iepriekš minēto.	❖ Redzot sevi kā nepievilcīgu un neinteresantu cilvēku. ❖ Domājot par sevi kā ne pārāk gudru vai nesaprātīgu cilvēku. ❖ Redzot sevi kā nelaimīgu un neveselu cilvēku. ❖ Uzskatot, ka ne tuvu neesat ideālā sevis versijai. ❖ Domājot, ka citi mani uztver kā visu iepriekš minēto.

Novecošanas posmā cilvēkam ir jāveido un jāpieņem sava jaunā identitāte. To, cik veiksmīgi tas izdosies, būtiski ietekmē „Es koncepcija”, kas ir uz sevi virzītu nostādņu kopums, ko veido savstarpēji saistīti aspekti: paštēls, pašvērtējums, pašcieņa un šo aspektu izpausme uzvedībā (Miķelsone, Odiņa, 2020).

Pozitīvas „Es koncepcijas” pamatu veido:

- emocionālā stabilitāte;
- autentiskums;
- sociālā atbildība;
- interese par citiem;
- siltas attiecības;
- adekvāta uztvere;
- dzīvesprieks.

Sociālo lomu maiņa, pāreja no profesionālās uz privāto dzīvi, fiziskās un kognitīvās izmaiņas ietekmē seniora paštēlu. Apkārtējo saprotošā un cieņpilnā komunikācija, kā arī empātiskā un atbalstošā attieksme var būt emocionāli palīdzīga senioriem šajā procesā.

Senioru pašcieņas izjūta izriet no viņu unikālās dzīves pieredzes un personīgām attiecībām, ko tie veidojuši dzīves gaitā. Ja pozitīva pieredze palīdz attīstīt savu pašvērtību, tad negatīva pieredze un sabojātas attiecības pazemina pašcieņu. Dzīves laikā gūtā attiecību pieredze (sākot no attiecībām ar saviem vecākiem, vēlāk ar paša veidotās ģimenes locekļiem, kolēģiem, draugiem) un mijiedarbība ar sabiedrību – tas viss atstāj nospiedumu uz cilvēka pašcieņu. Šodienā nereti medijos izplatītās sabiedrības atbilstības gaidas vai etaloni, paspīlgtinot kādus noteiktus standartus (piemēram, jaunības kults), var ietekmēt senioru pašcieņu. Būtu ieteicams kritiski izvērtēt, kam un kādēļ ticēt, vai konkrētā informācija palīdz vai drīzāk traucē justies labi pašam par sevi.

Svarīgi atcerēties – neviens mūsu vietā nevar paēst, izkustēties un būt laimīgs. Tādēļ spēcinošāk ir būt pašam sev labākajam draugam, izturoties pret sevi pieņemoši, līdzjūtīgi un meklējot atbalstu un palīdzību, ja pie sevis tiek pamanītas šādas zemas pašcieņas izpausmes:

- saasināta reakcija uz atšķirīgu viedokli, atteikumu, radušos problēmsituāciju;

- cenšanās slēpt no citiem savas patiesās jūtas;
- bailes no tuvām attiecībām, bailes no atstumšanas;
- tendence vainot sevi par daudzām lietām;
- izjūta, ka neesi tikpat labs, gudrs, pievilcīgs kā citi;
- savu labo īpašību un darbu neatzīšana;
- izjūta, ka pats maz ko spēj citiem piedāvāt;
- izvairīšanās mēģināt ko jaunu, gūt jaunas pieredzes;
- savus panākumus un veiksmes neatzīšana;
- iekšējā gandarījuma izjūta, ja citiem kaut kas neizdodas;
- atkārtoti pārdomājot, vai gadījumā nav pateikts kas slikts;
- uzskatot, ka pašam nav nekādas ietekmes, kontroles pār notiekošo;
- jūtoties kā neiederīgām, izvairoties no kontaktēšanās ar citiem;
- baidoties no neveiksmes;
- cenšoties citiem izpatikt, izdabāt;
- jūtoties vientuļi;
- jūtoties depresīvi;
- nododoties pašdestruktīvai uzvedībai (piemēram, lietojot atkarību izraisošas vielas).

Kā iepazīt savu paštēlu?

Lai palīdzētu senioriem labāk apzināties, kā viņi paši sevi uztver, var lūgt atbildēt uz jautājumiem.

- Kādas ir manas domas pašam par sevi?
- Kā es jūtos par savu izskatu, spējām, veselību un lomām un vietu dzīvē?
- Kā es gribētu, lai mani uztver citi?
- Kas man patīk sevī?
- Kā es uztveru pārmaiņas, ko atnes vecums?
- Kādas manas stiprās puses paliek nemainīgas, neatkarīgi no vecuma?
- Kā mani raksturotu mani draugi vai ģimenes locekļi, ko viņi manī vērtē visaugstāk?

Droši var pajautāt draugiem un ģimenei, ja nezina iespējamo atbildi, jo viņu sniegtā informācija var palīdzēt ieraudzīt sevi no citas perspektīvas.

Kā uzlabot paštēlu?

Lai palīdzētu senioriem uzlabot savu paštēlu, var aicināt pārdomāt, kura no pozitīvās domāšanas un rīcības stratēģijām varētu būt vispalīdzošākā.

1. Pieņem pārmaiņas un novērtē pieredzi:

- vecums nes līdzī dzīves gudrību, pieredzi un unikālu skatījumu uz pasauli. Atzīsti to kā vērtību;
- maini savu skatījumu uz novecošanos: tā ir iespēja pilnveidot sevi, nevis zaudēt.

2. Rūpējies par fizisko un emocionālo labsajūtu:

- izskats: valkā apģērbu, kas liek justies ērti un pārliecināti. Eksperimentē, jo neatkarīgi no vecuma, rūpes par sevi uzlabo paštēlu;
- veselība: ievies savā ikdienā regulāras pastaigas, vingrošanu vai citas fiziskas aktivitātes. Tās palīdz justies enerģiskam un veselīgam;
- emocijas: dalies priekā ar citiem. Pārrunā savas sajūtas ar uzticamiem cilvēkiem, ja jūties nedrošs vai vientuļš.

3. Attīsti jaunas prasmes un intereses:

- mācīšanās un jaunu hobiju apguve palīdz justies iesaistītam, kompetentam un nodrošina jaunu mērķu sasniegšanu;
- iesaisties sabiedriskās aktivitātēs, lai paplašinātu savu paziņu loku un dalītos ar zināšanām, pieredzi un talantiem.

4. Izvairies no negatīviem aizspriedumiem:

- nepieņem sabiedrības priekšstatus, kas saista vecumu ar bezpalīdzību vai nespēju mācīties;
- koncentrējies uz savām stiprajām pusēm, nevis uz sabiedrības standartiem. Tev pieder galavārds uzskatam pašam par sevi.

5. Iedvesmojies no citiem:

- lasi par cilvēkiem, kuri ir aktīvi, darbojas un sasniedz savus mērķus;
- uzlabo veselību un dzīves kvalitāti arī senioru vecumā;
- uzturi kontaktu ar iedvesmojošiem cilvēkiem!

2.tabula. Piemērs mācību nodarbības plānojumam par paštēlu

Metode: "Kāds ir mans – seniora paštēls?"

Mērķis: palīdzēt senioriem izprast paštēla nozīmi, iepazīt savu paštēlu un iemācīties vienkāršus veidus tā uzlabošanai, lai veicinātu pozitīvu un aktīvu novecošanu.



Nodarbības gaita

Ierosināšana

Mērķis: ierosināt seniorus diskusijai, kāpēc būtu svarīgs pozitīvs paštēls?

1. Sasveicināšanās un iepazīšanās

- Īsa iepazīstināšana ar sevi un nodarbības tēmu un norises kārtību.
- Senioru uzrunāšana ar vienkāršiem ievadvārdiem: "Šodien mēs runāsim par to, kā novecošana ietekmē mūsu skatījumu uz sevi un kā veidot pozitīvu paštēlu, lai justos pārliecināti un apmierināti jebkurā vecumā."
- Motivējošs piemērs par kādu cilvēku, kurš guvis kādus panākumus senioru vecumā, vai īss stāsts, vai citāts, piemēram, "Tu esi tik jauns, cik jaunas ir tavas domas!"

2. Nodarbības izklāsts:

Apjēgšana

Diskusija: "Ko jums nozīmē pozitīvs paštēls? Kā tas varētu ietekmēt ikdienu?"

Pasniedzēja skaidrojums:

2.1. Kas ir paštēls?

- Kā mēs uztveram sevi un savas spējas?
- Paštēls ir mūsu pašu veidots, un to var mainīt un uzlabot jebkurā vecumā. Iemācoties pieņemt sevi, izaicināt sevi un koncentrēties uz labo, mēs varam dzīvot pilnvērtīgu un laimīgu dzīvi.
- Iedvesmojošs citāts: "Nav svarīgi, cik vecs tu esi, svarīgi ir tas, cik daudz tu dzīvē jūties dzīvs."

2.2. Aktivitāte: "Kas man patīk sevi?"

- Katrs dalībnieks uzraksta vai mutiski nosauc 1-3 lietas, kas viņiem patīk sevī (piemēram, rakstura īpašības, talanti, izskats u.tml.).
- Pēc tam, ja dalībnieki vēlas, viņi var mutiski dalīties ar citiem vai vienkārši pārdomāt uzrakstīto.

2.3. Diskusija par priekšstatiem un novecošanos.

- Kādi ir sabiedrības priekšstati par vecumu? Vai tie ietekmē mūsu paštēlu?
- Kā labāk apzināties aizspriedumus un neļaut tiem ietekmēt mūsu pašvērtējumu?

2.4. Trīs paštēla uzlabošanas stratēģijas:

- pieņem sevi: uztver novecošanos kā daļu no dzīves ceļa. Piemēram, pieredze un gudrība ir tava bagātība;
- izaicini sevi: apgūsti jaunas prasmes, uzņemies mazus izaicinājumus;
- atgādini sev labo: pievērs uzmanību tam, kas tevī ir stiprs un skaists, nevis tam, kas tev šķiet, ka trūkst.

2.5. "Labo padomu lapa" (skat. 6.1. pielikumu): dalībniekiem tiek izsniegta padomu lapa ar praktiskiem uzdevumiem un paņēmieniem sava paštēla uzlabošanai ikdienā. Ieteicams kopīgi izskatīt un pārrunāt, kuri ieteikumi katram varētu būt visnoderīgākie.

2.6. Motivējošs uzdevums grupā:

- „Komplimentu aplis”: noslēgumā katrs dalībnieks uzraksta vienu komplimentu vai labu īpašību par pārējiem grupas dalībniekiem. Pēc tam šīs pozitīvās īpašības tiek apkopotas un nodotas katram dalībniekam. Tas veicina kopības sajūtu un palīdz redzēt sevi citu acīm.
- Šo uzdevumu var organizēt arī katram dalībniekam, pasakot komplimentus mutiski.



Refleksija

Mērķis: veikt kopsavilkumu par pārrunāto un saplānoto.

1. Kopsavilkums

- Atgādinājums par pozitīva paštēla nozīmi un ietekmi uz pašsajūtu.
- Aicinājums vajadzības gadījumā spert pirmo soli un būt atvērtiem uzlabot savu paštēlu.

	2. “Spoguļa uzdevums”: dalībnieki tiek aicināti mājās vingrināties veikt uzdevumu – katru reizi sevi ieraugot spogulī, uzsmaidīt sev un pateikt vismaz vienu pozitīvu frāzi par sevi (piemēram, “Es esmu labs cilvēks.” “Man ir jauka balss.”). Pasniedzējs izskaidro, kāpēc šāda vienkārša prakse var būt efektīva (smaidīšana vairo prieka hormonus, neatkarīgi, vai smaidam pa īstam, vai speciāli). 3. Vienošanās par atbalstu: • „Kādu atbalstu un no kā jūs vēlētos savas pašcieņas uzlabošanai?” • Aicinājums pēc laika pastāstīt savu pieredzes stāstu, kā veicies aktivitāšu uzsākšanā.
	Materiāli • Izdales lapa „Labo padomu lapa” (skat.6.l.pielikumu). • Var izveidot īsu prezentāciju par pašcieņu un tās pilnveides iespējām. • Komplimentu lapiņas (nepieciešams sagatavot katram dalībniekam).
	Dalībnieku skaits līdz 10
	Laiks 90 min.
	Ieteikumi nodarbības vadītājam Pieaiciniet nodarbības praktiskās daļas bagātināšanai kādu speciālistu, piemēram, psihologu, psihoterapijas speciālistu vai psihoterapeitu. Noslēguma motivācijai: uzslavējiet seniorus par dalību un atgādiniet: “Vecums ir dzīves posms, kas piedāvā jaunas iespējas un izaicinājumus. Izbaudīt dzīvi, uzturot pozitīvu paštēlu – tā ir uzteicama izvēle.” Pateicība par dalību: noslēdziet nodarbību ar smaidu un novēlējumiem pozitīvai nedēļai.

2. Mācības senioriem par aktīvu novecošanu. Kā tās sagatavot?

Speciāli organizētas mācības senioriem var palīdzēt nodrošināt platformu, kurā seniori izzina un maina savus pieņēmumus, vienlīdz paplašinot savu izpratni par novecošanās vērtību un iespējām, kas rezultātā var palīdzēt uzlabot viņu dzīves kvalitāti.

Lai veiksmīgi izveidotu mācību programmu, var sekot šiem soļiem 3. tabulā norādītajiem soļiem.

3. tabula. Mācību programmas sagatavošanas soļi

Solis	Saturs
1. Mērķgrupas mācību vajadzību izzināšana	• Aptaujas un intervijas: veiciet aptaujas, anketēšanu vai individuālas sarunas ar senioriem, lai saprastu viņu vajadzības, intereses un pašreizējās zināšanas, piemēram, jautāji: “Kādas prasmes jūs vēlētos uzlabot?”, “Kādas aktivitātes jums šķiet saistošas?”, „Ko jūs nevēlētos piedzīvot?”. • Demogrāfiskā analīze: ņemiet vērā mērķgrupas vecumu, veselības stāvokli, izglītības līmeni un iepriekšējo pieredzi. • Specifiskās vajadzības: izziniet, kādas specifiskās vajadzības ir senioriem (aprūpes pienākumi (piemēram, dzīvesbiedra vai mājdzīvnieku, vai mazbērnu u.c.), pārvietošanās grūtības, zāļu lietošana u.tml.). • Ekspertu iesaiste: konsultējieties ar speciālistiem (piemēram, gerontologiem, fizioterapeitiem vai uztura speciālistiem), lai izprastu senioru vajadzības. • Rezultātu apkopošana: izveidojiet pārskatu par iegūtajiem datiem, lai tie kalpotu kā pamats mācību programmas veidošanai.
2. Mācību programmas sastādīšana	• Tēmu izvēle: balstoties uz izzinātajām vajadzībām, izvēlieties atbilstošas tēmas, piem., - veselīgs dzīvesveids (uzturs, vingrinājumi, mentālā veselība u.c.); - digitālās prasmes (viedtālrunu un datoru lietošana u.c.); - sociālā aktivitāte (klubu veidošana, brīvprātīgais darbs u.c.). • Mērķu definēšana: izveidojiet skaidrus, izmērāmus mērķus katrai tēmai, piemēram, “Dalībnieki spēs izveidot savu e-pasta adresi un sūtīt ziņas, pievienojot dokumentus”. • Formāta izvēle: nosakiet, vai nodarbības būs lekcijas, praktiskas darbnīcas, grupu diskusijas vai tiešsaistes mācības. • Grafiks: sastādiet piemērotu mācību grafiku, ņemot vērā senioru dienas režīmu un enerģijas līmeni. • Resursu plānošana: sagatavojiet nepieciešamos mācību materiālus (bukletus, izdales lapas, vizuālo prezentāciju), kā arī iekārtas un telpas.

Solis	Saturs
3. Mācību grupas izveide	• Dalībnieku uzņemšana: organizējiet informatīvu kampaņu, izmantojot vietējos medijus, kā arī izvietojot paziņojumus kopienas centros vai sociālo dienestu telpās. • Atlases kritēriji: nosakiet, vai grupas būs atvērtas visiem interesentiem, vai tās būs piemērotas noteiktām senioru grupām (piemēram, ar īpašām vajadzībām vai konkrētu pieredzi). • Grupas lielums: plānojiet mazākas grupas (10–15 cilvēku), lai nodrošinātu individuālu uzmanību un ērtu komunikāciju. • Iepriekšējās tikšanās: organizējiet ievada tikšanos, lai iepazīstinātu ar programmu un izveidotu draudzīgu atmosfēru.
4. Mācību realizācija	• Atmosfēras veidošana: sāciet nodarbības ar pozitīviem ievadvārdiem vai motivējošu stāstu, lai radītu iedvesmojošu gaisotni. • Metožu pielāgošana: izmantojiet interaktīvas metodes – grupu darbus, diskusijas, vai praktiskas nodarbības, piemērojot tās konkrētajai tēmai un mērķauditorijai. • Tempa pielāgošana: nodrošiniet, lai mācību temps atbilstu senioru spējām un interesēm. Atkārtojiet svarīgāko, ja nepieciešams. • Tehniskais atbalsts: ja tiek izmantotas tehnoloģijas, pārliecinieties, ka tās ir viegli saprotamas un pieejamas visiem. Nodrošiniet pieejamu atbalstu. • Motivācija un iesaistīšana: sniedziet pozitīvu atgriezenisko saiti un iedrošiniet dalībniekus dalīties ar saviem sasniegumiem. • Drošības pasākumi: pārliecinieties, ka mācību vide ir droša un piemērota senioriem, piemēram, izvēlieties pielāgotu vidi (1.stāvs, tuvumā tualete), atbilstoši izdales materiāli (pietiekami lieli burti), iespējama telpu vēdināšana (lai nerada diskomfortu) u.tml. Pieaiciniet atbilstošus speciālistus specifisku prasmju apmācībai (piemēram, fizisku vingrojumu, uztura plānošanas u.tml.)
5. Mācību novērtēšana	• Dalībnieku atsauksmes: veiciet aptauju vai diskusiju, lai noskaidrotu, kā seniori vērtē mācību organizāciju, procesu, saturu un pasniedzēju darbu, kā arī savu iesaisti un aktivitāti. • Mērķu sasniegšana: izvērtējiet, vai iepriekš noteiktie mērķi ir sasniegti, piemēram, ar praktiskiem uzdevumiem. • Ilgtermiņa ietekme: novērtējiet, vai seniori turpina izmantot iegūtās zināšanas un prasmes ikdienā. • Uzlābojumu ieteikumi: apkopojot atsauksmes, izstrādājiet ieteikumus turpmākām mācībām, lai tās būtu vēl efektīvākas (kas saglabājams, kas maināms). • Pateicība dalībniekiem: noslēdziet mācības ar pateicību un, ja iespējams, izsniedziet apliecinājumu vai atzinības rakstu par piedalīšanos. • Publicitāte: ar senioru piekrišanu nodrošiniet mācību publicitāti, aprakstot mācību organizāciju un ieguvumus, lai rosinātu arī citu senioru iesaisti.

Mācību plānošanai senioriem ieteicams izmantot *universālā dizaina pieeju* (sk. 4. tabulu), kas balstās uz to, lai mācību materiāli, metodes un vide būtu pieejami un piemēroti visiem neatkarīgi no vecuma, spējām vai individuālajām vajadzībām. Šī pieeja palīdz radīt iekļaujošu, iesaistošu un motivējošu mācību pieredzi.

4. tabula. Universālā dizaina pieejas pielietošana senioru mācību plānošanā

Principi	Praktiski soļi
Elastīgums mācību saturā	• Daudzveidīgi materiāli: nodrošiniet dažādus veidus, kā seniori var piekļūt mācību saturam: - teksts ar lieliem burtiem un vienkāršu valodu; - audiomateriāli tiem, kuriem ir grūtības lasīt; - attēli, diagrammas un video, lai vizualizētu informāciju. • Personalizācija: piedāvājiet iespēju izvēlēties sev piemērotu mācīšanās veidu, piemēram, individuālas nodarbības vai grupu darbus.
Piekluve mācību videi	• Fiziskā pieejamība: - nodrošiniet, ka mācību telpas ir viegli pieejamas cilvēkiem ar kustību traucējumiem (piemēram, pandusi, lifti, plašas ejas); - nodrošiniet labi redzamus uzrakstus ar pamatinformāciju, kurā telpā notiek mācības senioriem, kur ir garderobe, uz kuru pusi tualete u.c. • Tehnoloģiskā pieejamība: - izmantojiet vienkāršas un intuitīvas tehnoloģijas, piemēram, lielus ekrānus un skaidri redzamas pogas; - nodrošiniet tehnisko atbalstu tiem, kam nepieciešama palīdzība ar tehnoloģiju lietošanu.

Principi	Praktiski soļi
Atšķirīgu vajadzību respektēšana	• Tempa pielāgošana: ļaujiet senioriem mācīties savā tempā. Izvairieties no steigas un dodiet pietiekami daudz laika, lai apgūtu katru tēmu. • Atkārtošana: iekļaujiet regulāru informācijas atkārtošānu un īsus kopsavilkumus katras nodarbības beigās. • Atbalsts dažādām uztveres spējām: - sniedziet rakstisku kopsavilkumu tiem, kuri labāk uztver informāciju vizuāli; - iekļaujiet praktiskus uzdevumus un vingrinājumus tiem, kuri mācās caur pieredzi.
Interaktīva un iesaistoša mācīšanās	• Sociālā mijiedarbība: veiciniet senioru sadarbību, piemēram, ar grupu diskusijām vai kopīgiem projektiem. • Praktiski piemēri: saistiet mācību tēmas ar situācijām, kas ir aktuālas viņu ikdienas dzīvē (piemēram, veselīga ēdiena gatavošana, tehnoloģiju lietošana saziņai ar ģimeni). • Vingrinājumi un spēles: iekļaujiet aktivitātes, kas ir gan izglītojošas, gan jautras, piemēram, viktorīnas vai kustību spēles.
Vizuālās un dzirdamās pieejamības nodrošināšana	• Teksta pielāgošana: - izmantojiet vienkāršu un skaidru valodu; - lietojiet lielu fontu (vismaz 14 pt) un izvairieties no sarežģītām fontu stilizācijām. • Audiālā pieejamība: - izmantojiet skaidru un lēnu runu; - nodrošiniet subtitrus videomateriāliem; - pārbaudiet, vai seniori labi dzird pasniedzēju un, ja nepieciešams, izmantojiet mikrofonu. Audiomateriālam nodrošiniet labu dzirdamību.
Motivācijas un atzinības veicināšana	• Pozitīva atgriezeniskā saite: slavējiet senioru centību un mazus panākumus, lai veicinātu pašapziņu. • Personīgie mērķi: palīdziet dalībniekiem noteikt personīgos mācību mērķus, kas ir sasniedzami un nozīmīgi. • Apliecinājumi un atzinības: nodrošiniet apliecinājumus vai nelielas balvas par piedalīšanos, kas simbolizē senioru sasniegumus.
Vides piemērotība un komforts	• Ērtība: ierīkojiet ērtas sēdvietas un pietiekamu apgaismojumu. Pielāgojiet telpu senioru specifiskajām vajadzībām (piemēram, ūdens un svaiga gaisa pieejamība, ērts attālums labai redzamībai un dzirdamībai u.c.). • Draudzīga atmosfēra: radiet neformālu un draudzīgu vidi, kurā seniori justos ērti uzdot jautājumus un dalīties pieredzē. • Pārtraukumi: iekļaujiet regulārus pārtraukumus, lai seniori varētu atpūsties un sociāli mijiedarboties.
Atgriezeniskās saites ievākšana un uzlabojumi	• Regulāras aptaujas: pajautājiēt dalībniekiem, kas viņiem patīk, kas šķiet sarežģīti un ko viņi vēlētos uzlabot. • Elastīga pieeja: balstoties uz saņemtajām atsauksmēm, pielāgojiet programmu, lai tā labāk atbilstu dalībnieku vajadzībām.

Mācību vadīšanas senioriem pamatprincipi

Mācīšanās var palīdzēt senioriem saglabāt emocionālo līdzsvaru un garīgo veselību, kas ir svarīgi, lai cīnītos ar vientulības vai depresijas sajūtām, kas var rasties vecumdienās.

Mācībās senioriem ir būtiski nodrošināt pieejamību, atbilstošu un saprotamu komunikāciju, motivējošu atmosfēru un aktīvu iesaisti. Šo principu ievērošana palīdzēs veidot pozitīvu mācību pieredzi, kas ne tikai uzlabos viņu prasmes, bet arī radīs pārliecību par savām spējām (skat. 5. tabulu).

5. tabula. Mācību vadīšanas pamatprincipi

Pamatprincipi	Pamatojums
Nodarbību pieejamība	• Nodarbību apmeklētību ietekmē mācību vieta, līdz tai mērojamā ceļa garums un veids (ar kājām vai transportu u.tml.). • Ergonomika (izmantoto krēslu veids). • Diennakts laiks, kad notiek mācības. • Mobilitāte (seniors patstāvīgi var nokļūt, vai nepieciešams transports, autostāvvietas). • Materiāli jāparedz dažādiem mācīšanās stiliem un izglītības pieredzei (lasītprasmes un spēju līmenis). • Tehnoloģijas un datoru lietošanas gatavība (nereti jāsāk ar sagatavošanu tehnoloģiju izmantošanai, jo vecāka gadagājuma cilvēki izmanto datorus un internetu, lai iegūtu

Pamatprincipi	Pamatojums
	informāciju par veselību, iepirktos, sazinātos un strādātu ar bankām, tomēr ne visi pārzina plašākas datorlietošanas iespējas).
Izdales materiālu pieejamība	• Drukātajos materiālos jāparedz, ka senioriem varētu būt redzes, dzirdes vai kognitīvie traucējumi. • Jāizmanto melnbalts teksts, augsta kontrasta krāsas, teksta izmēru 14–18 pt un <i>Arial</i> vai <i>Verdana</i> fontus, atstarpes, nespīdīgs papīrs un tīrs dizains. • Jāizmanto vienkārša valoda, kas ir skaidra, kodolīga un viegli lasāma. • Rakstītais ir jāsaprot pirmajā lasīšanas reizē un pēc iespējas īsākā laikā. • Vienkārša valoda ietver vizuālus elementus, norādes, attēlus un pārtraukumus, lai palīdzētu lasītājam atcerēties galvenos punktus.
Komunikācija	• Saziņa ir galvenais aspekts, vadot mācības vecāka gadagājuma cilvēkiem. • Svarīgi ievērot individuālās vajadzības un sniegt atbalstu: pedagogiem ir svarīgi izprast senioru individuāli emocionālās vajadzības, pielāgojot mācību materiālus un tempu katra vajadzībām. • Neverbālās norādes var izskaidrot aptuveni 60% no ziņojuma; sejas izteiksme un tonis ietekmē mijiedarbības kvalitāti – smaidiet un runājiet laipni, lēni un skaidri. • Lai pārliecinātos, ka persona ir sapratusi informāciju, variet lūgt viņu “paskaidrot jums” dzirdēto saviem vārdiem. • Jāizvairās no sarežģītas terminoloģijas, jāizmanto piemēri no ikdienas dzīves. • Jāuzdod jautājumi, jāveicina diskusija. • Galvenās idejas jāatkārto vairākas reizes, nodrošinot, ka tās tiek saprastas. • Jānodrošina emocionāli inteliģenta attieksme – pacietīga, draudzīga, iejūtīga.
Motivācija	• Senioriem nozīmīga vēlme ir pēc iespējas ilgāk palikt neatkarīgiem, veselīgiem un mobiliem, kas bieži nosaka, ko seniori meklē jaunā mācību pieredzē, tādēļ: - uzziniet katra dalībnieka intereses un pielāgojiet saturu, lai tas atbilstu viņu vajadzībām; - pastāstiet, kā mācībās iegūtās prasmes noderēs viņu ikdienā (piemēram, kā tehnoloģiju lietošana var palīdzēt veselības uzturēšanai). • Nepieciešamība uzlabot vai saglabāt dzīves kvalitāti (piemēram, fiziski ierobežojumi vai veselības apstākļi) piespiež iemācīties ko jaunu, tādēļ slavējiet viņu progresu un centienus, pat ja tie ir nelieli. • Senioriem, kuri ir pārsnieguši darbspējīgā vecuma posmu un kuriem nav finansiāla labuma vai karjeras izaugsmes kā virzītājspēks, kas veicinātu vēlmi mācīties, vairāk dominē vēlme socializēties, tādējādi mazinot vientulības sajūtu. • Senioriem, kuri izjūt emocionālu apmierinājumu un ieguvumu no mācību procesa (piemēram, iegūstot jaunas zināšanas vai prasmes, kas veicina pašizpausmi), ir lielāka motivācija mācīties, tādēļ veiciniet grupu darbu un savstarpēju atbalstu, kas motivē seniorus aktīvi līdzdarboties.
Iesaiste	• Svarīgi ievērot atvērtības un iekļaušanas principu: mācību videi ir jābūt atvērtai un atbalstošai, lai seniori justos pieņemti. Ja viņi jūt, ka tiek cienīti viņu unikālie viedokļi un pieredze, tas palīdz viņiem būt aktīviem dalībniekiem mācību procesā. • Svarīgi apstākļi: mācību telpas komforts, apgaismojums, sēdvietas, temperatūra, atspirdzinājumi, pārtraukumi, tualetes pieejamība, autostāvvietas tuvums u.c. • Mācības ir jāpielāgo dažādiem mācīšanās stiliem, ietverot dažādu paaudžu mācīšanās vajadzības, tādēļ ir ieteicama pielietojamo metodisko paņēmieni daudzveidība: - apvienojiet lekcijas, vizuālos materiālus, praktiskos uzdevumus un spēles, lai process būtu daudzveidīgs; - ļaujiet senioriem pašiem izmēģināt jaunās prasmes – zvanīt ar viedtālruni, gatavot veselīgas receptes u.tml. • Svarīga ir individuālā pieeja, lai katrs cilvēks var izpaust savu dzīves pieredzi mācību laikā, tādēļ radiet vidi, kur viņi var dalīties savos viedokļos un dzīves pieredzē. • Uzreiz pēc aktivitātēm sniedziet komentārus un ieteikumus, lai dalībnieki saprastu, kā viņiem veicas.

Mērķauditorijas specifika

Plānojot mācību nodarbības senioriem kā mērķauditorijai, svarīgi ņemt vērā dažādus aspektus (skat. 6. tabulu).

6. tabula. Mērķauditorijas specifika

Aspekts	Pamatojums
Mācību uztveres specifika	Mācāmības iespējas senioriem • Atmiņa: - darba atmiņas pasliktināšanās: grūtības atcerēties un ātri pielietot informāciju; - ilgtermiņa atmiņas vājināšanās: var būt grūtības atcerēties nesenu notikumus vai konkrētas detaļas. • Lēnāks informācijas apstrādes ātrums: reakcijas laiks un spējas ātri pieņemt lēmumus var būt palēnināts. • Koncentrēšanās un uzmanība: - samazināta spēja ilgstoši uzturēt uzmanību: var būt grūtības ilgstoši koncentrēties uz vienu uzdevumu. - samazināta spēja starp uzdevumiem pārslēgt uzmanību. • Izpildfunkcijas: grūtības plānot un organizēt, kompleksu uzdevumu veikšana un plānošana var prasīt vairāk laika un pūļu. • Kognitīvā elastība: grūtības pārslēgties starp domāšanas stratēģijām vai izmantot jaunas pieejas problēmu risināšanai.
Fiziskās kondīcijas specifika	Seniori ātrāk piekūst, nereti viņiem ir mazāk spēka, jo • novecojot samazinās muskuļu masa, un līdz ar to ir spēka zudums; • sirdsdarbība kļūst lēnāka un mazāk efektīva; • plaušu funkcija samazinās, samazinot skābekļa piegādi ķermenim un paaugstinot elpošanas grūtības; • imūnās funkcijas pavājinās; seniori ir jutīgāki pret infekcijām un ilgāk slimo; • hormonālas izmaiņas nereti rada cukura līmeņa regulācijas traucējumus; • ir samazināta vielmanības aktivitāte; • ir pavājināta redzes un dzirdes, garšas un smaržas sajūta; • samazināta ādas elastība un biežums (lēnāka brūču dzīšana).
Sociālā konteksta specifika	• Piederības sajūta: senioriem ir svarīgi justies daļai no kopienas vai grupas. Mācīšanās sociālajā vidē (piemēram, grupu nodarbībās) var veicināt piederības sajūtu, kas pozitīvi ietekmē mācīšanās motivāciju un vēlmi iesaistīties. • Atbalsts no citiem: sociālā mijiedarbība ar citiem mācību dalībniekiem un pedagogiem palīdz senioriem justies atbalstītiem un pieņemt neveiksmes kā daļu no mācību procesa. Grupas dinamikā seniori var mācīties viens no otra, dalīties pieredzē un gūt motivāciju. • Kopīga mācīšanās pieredze: seniori, mācoties kopā ar līdzīgi domājošiem vai cilvēkiem līdzīgā dzīves posmā, izjūt lielāku komfortu un motivāciju dalīties zināšanās, uzdot jautājumus un apspriest mācību materiālus, kas uzlabo izpratni par izskatāmo tēmu.
Emocionālais konteksts	• Pašapziņas veicināšana: pozitīva mācību pieredze var veicināt senioru pašapziņu un dot viņiem pārliecību par savām spējām. Veiksmīga pieredze mācībās var mazināt viņu iespējamo stresu vai bailes no neveiksmes, kas ir svarīgi motivācijai. • Emocionālais atbalsts: izpratne par senioru emocionālajām vajadzībām var palīdzēt pedagogiem labāk organizēt mācību procesu un nodrošināt empātisku pieeju – atbalstot un motivējot –, kas var mazināt stresa līmeni un veicināt senioru kognitīvo darbību. • Pozitīvas emocijas un atmiņa: pozitīvas emocijas veicina atmiņu un mācību procesu. Senioriem emocionāli pozitīvas situācijas palīdz labāk atcerēties jaunu informāciju un aktīvāk iesaistīties mācībās.

Mācību nodarbības plānošana un vadīšana

Speciālistiem bez pieredzes vai ar minimālu pieredzi mācību vadīšanā, plānojot nodarbību, ieteicams ievērot 7. tabulā aprakstītos nodarbību plānošanas posmus.

7. tabula. Nodarbības plānošanas posmi

Posms	Praktiskie soļi
1. Nosakiet nodarbības mērķi un tematiku	Mērķis: definē, ko tieši vēlas panākt zināšanu, prasmju un attieksmju līmenī – uzlabot senioru fizisko veselību, mentālo labsajūtu, sociālo mijiedarbību vai visu kopā? Piemēram, senioru fiziskās veselības, mentālās labsajūtas un sociālās mijiedarbības uzlabošana. Tēmas: izvēlieties galvenās jomas, piemēram, • fiziskās aktivitātes un vingrinājumi; • uztura nozīme un veselīgs uzturs; • mentālā veselība un stresa mazināšana; • sociālā iesaiste un hobiji; • tehnoloģiju lietošanas pamati ikdienai.
2. Pielāgojiet mācību saturu senioriem	Plānojot nodarbības senioriem, svarīgi aspekti ir • aktualitāte: izvēlieties senioriem aktuālu, ikdienā pielietojamu mācību saturu; • valoda: izmantojiet vienkāršu un skaidru valodu. Izvairieties no sarežģītiem terminiem; • ilgums: nodarbības 30–60 minūtes (max 90 minūtes), lai uzturētu uzmanību; • praktiskums: iekļaujiet daudz praktisku piemēru un aktivitāšu; • elastība: pielāgojiet tempu senioru spējam un vajadzībām.
3. Izvēlieties mācību metodes.	Mācību metožu izvēle balstāma uz sasniedzamo mācību mērķi. • Lekcijas: īsas teorētiskas prezentācijas ar vizuālu materiālu. • Darbnīcas: praktiskas nodarbības, piemēram, kulinārijas darbnīcas vai vingrošanas sesijas. • Diskusiju grupas: veiciniet dalībnieku mijiedarbību un pieredzes apmaiņu. • Tiešsaistes nodarbības: ja seniori ir gatavi izmantot tehnoloģijas, piedāvāji arī tiešsaistes lekcijas. • Ekskursijas: organizējiet nepilnas vai pilnas dienas ekskursijas, kuru laikā seniori gūst praktisku pieredzi.
4. Mācību nodarbības struktūra	Vadot nodarbību, ievērojiet sekojošas mācību procesa daļas: • ierosināšana: temata ierosināšana un aktualizēšana ar kāda piemēra, video vai demonstrējuma palīdzību; • apjēgšana: temata galvenā izklāsta daļa, izmantojot gan stāstījumu, gan demonstrējumu, gan ļaujot senioriem pašiem darboties un diskutēt; • refleksija: atgriezeniskā saite par pieredzēto, apgūto gan praktiskās lietderības, gan emocionālās labsajūtas aspektā.
5. Izvēlieties interaktīvas mācību metodes un metodiskos paņēmienus	• Vingrinājumi, piemēram, ar speciālista palīdzību iemāciet vieglus vingrojumus, kas uzlabo lokanību, spēku un līdzsvaru. • Spēles, piemēram, atmiņas spēles vai citi intelektuāli uzdevumi. • Diskusijas, piemēram, aiciniet dalībniekus dalīties savos ieteikumos un pieredzē.
6. Izmantojiet vizuālos un papildu materiālus	• Sagatavojiet drukātus izdales materiālus, bukletus vai infografikas. • Izmantojiet prezentācijas ar ilustrācijām un video. • Sniedziet atsauces uz noderīgiem resursiem, piemēram, grāmatām vai vietnēm.
7. Sadarbojieties ar speciālistiem	• Aiciniet uztura speciālistus, fizioterapeitus, psihologus vai citus ekspertus dalīties zināšanās. • Nodrošiniet senioriem iespēju uzdot jautājumus profesionāļiem.
8. Iekļaujiet motivējošus stāstus	• Dalieties ar veiksmīgiem piemēriem par cilvēkiem, kuri saglabājuši aktīvu dzīvesveidu, neskatoties uz vecumu. • Rosiniet seniorus savstarpēji dalīties pieredzē.
9. Veiciniet sociālo mijiedarbību	• Iekļaujiet grupu aktivitātes, kas palīdz veidot draudzības un sadarbību. • Piedāvāji iespēju turpināt tikšanās ārpus nodarbībām, piemēram, senioru klubos, nūjošanas grupā u.tml.
10. Pārbaudiet rezultātus un pilnveidojiet mācību plānu	• Pēc nodarbībām iegūstiet atgriezenisko saiti no dalībniekiem un pieaicinātajiem speciālistiem. • Novērtējiet, kas izdevās labi un ko varētu uzlabot, korigējiet mācību plānu.

3. Nodarbību tēmas. Par ko un kā runāt ar senioriem?

3.1. Fiziskā novecošana un kustību aktivitāšu nozīme

Muskuloskeletālās sistēmas izmaiņas un neatkarības saglabāšana vecumdienās

Novecošana ir neizbēgams process, kas ietekmē cilvēka ķermeni, audus un orgānus, izraisot virkni fizioloģisku un patoloģisku izmaiņu. Cilvēkiem, kuri ir vecāki par 65 gadiem, hroniski muskuļu un skeleta sistēmas traucējumi ir visizplatītākie stāvokļi, kas izraisa fizisku vājumu un kustību traucējumus (Yijin et.al., 2024).

Novecojot daudziem muskuļu un skeleta sistēmas komponentiem, tostarp skeleta muskuļiem, cīpslām, saitēm, kauliem un locītavu skrimšļiem, ir ievērojams strukturālo un funkcionālo īpašību zudums (Walter et al., 2017). Izraisītās izmaiņas veicina skeleta muskuļu spēka un masas samazināšanos, muskuļu saraušanās īpašību izmaiņas, motorās darbības traucējumus, kaulu masas un izturības samazināšanos, kā arī cīpslu, saišu un locītavu skrimšļu izmaiņas, lokanības un locītavu kustību apjoma samazināšanos (Walter et al., 2017, Yiğitcan et al., 2023). Var parādīties stājas izmaiņas, kas ietekmē funkcionalitāti un dzīves kvalitāti (Huan Gong, 2019), kā arī gaitas traucējumi, piemēram, iešanas ātruma un soļa garuma samazināšanās (Krakovjaks, 2018). Ar vecumu sāk mainīties cilvēka sensorās, līdzsvara, koordinācijas un kognitīvās funkcijas, var būt blakusslimības, kas var ietekmēt kopējo funkcionālo stāvokli (Hronisku pacientu vadīšana..., 2019).

Fizioloģiskas izmaiņas var pārvērsties par tādām patoloģijām kā sarkopēnija, osteoporoze, tendinopātija un osteoartrīts, kas var kavēt autonomiju gados vecākiem indivīdiem (Yiğitcan et al., 2023). Savukārt neatkarības zudums ir tas, no kā lielākā daļa gados vecāku cilvēku baidās vairāk nekā no nāves. Tieši piemērotām fiziskām aktivitātēm ir liela loma pastāvības veicināšanā, un palīdz cilvēkam saglabāt spēju parūpēties par sevi. Daudzas ar vecumu saistītas izmaiņas muskuļu un skeleta sistēmā var tikt daļēji mazinātas ar aktīvu dzīvesveidu un atbilstošu vingrošanu (Walter et al., 2017). Ir gadījumi, kad gaitas traucējumus, muskuļu spēka zudumu un līdzsvara traucējumus jākompensē ar tehniskiem palīgīdzekļiem – spieķiem, kruķiem utt. Jāatceras, ka cilvēkiem ar pārvietošanās grūtībām jāpievērš uzmanība apaviem, lai tie būtu viegli, brīvi uzvelkami un ar neslīdošu zoli (Krakovjaks, 2018).

Urīna un fēču nesaturēšana kā kritienu, fizisko aktivitāšu un dzīves kvalitāti ietekmējošs faktors

Gados vecākiem cilvēkiem var parādīties urīna vai fēču (mazāk izplatīta) nesaturēšana, kam ir nepieciešama medicīniska pieeja (Zepa, 2019). Taču seniori ar nesaturēšanas problēmu ne vienmēr meklē medicīnisko palīdzību, domājot, ka tā ir normāla parādība, cilvēkam novecojot (Zepa, 2019, Pasricha, 2022). Šī problēma var ietekmēt miega kvalitāti un socializēšanos (Zepa, 2019), kā arī mazināt fiziskās aktivitātes, samazināt dzīves kvalitāti (Pasricha, 2022, Peinado-Molina et al., 2023) un palielināt kritienu risku.

Urīna nesaturēšana ir būtisks kritienu riska faktors gan vīriešiem, gan sievietēm vecumā virs 65 gadiem (Saistība starp urīna..., 2021). Daudziem gados vecākiem cilvēkiem var būt funkcionālā urīna nesaturēšana — tiem ir normāla urīnpūšļa kontrole, taču viņiem ir grūtības nokļūt tualetē artrīta vai citu traucējumu dēļ, kas apgrūtina ātru pārvietošanos (Pilsētneiece, 2022). Ir jāpievērš uzmanība tam, vai ceļš uz tualeti ir atvieglots, novācot dažādus šķēršļus, kas var traucēt pārvietošanos (Yijin, 2024).

Fiziskā aktivitāte kā veselības, patstāvības un pašaprūpes pamats

Veselīga novecošana ir funkcionālo spēju attīstības un uzturēšanas process, kas nodrošina labklājību vecākā vecumā. Liela nozīme šajā procesā ir tieši fiziskajām aktivitātēm. Regulāras fiziskās aktivitātes nāk par labu fiziskai un garīgai veselībai. Daudzos apstākļos trūkst izpratnes par to, kas ir “fiziska aktivitāte”, un pārāk bieži valda maldīgs priekšstats, ka tā ir tikai „sports” un enerģiski intensīvi vingrinājumi, kas var atturēt daudzus vecākus cilvēkus būt aktīvākiem. Aptuveni ceturtdaļa no visiem pieaugušajiem – un vairāk nekā 40% cilvēku vecumā virs 70 gadiem (38% vīriešu un 48% sieviešu) – nedara pietiekamas fiziskās aktivitātes, lai uzturētu un uzlabotu savu fizisko un garīgo veselību (Promoting physical activity..., 2023).

Fiziskā aktivitāte tiek definēta kā jebkura cilvēka organisma kustība, kas tiek veikta ar skeleta muskuļu palīdzību un kuras laikā tiek patērēta enerģija. Savukārt aerobās aktivitātes ir ilgstošas, ritmiskas fiziskās darbības, kas iesaista galvenās muskuļu grupas un paātrina sirdsdarbību, elpošanu, un tās atšķiras pēc

intensitātes vai piepūles, kas nepieciešama aktivitātes veikšanai. Tiek izdalītas zemas, vidējas un augstas intensitātes aerobās aktivitātes.

Pasaules Veselības organizācija ir izstrādājusi vadlīnijas ar fizisko aktivitāšu ieteikumiem personām no 65 gadiem. Lai gūtu būtisku ieguvumu veselībai, ieteicams veikt vismaz 150–300 minūtes vidējas intensitātes aerobās fiziskās aktivitātes vai vismaz 75–150 minūtes augstas intensitātes aerobās fiziskās aktivitātes visas nedēļas garumā. Tāpat var veikt vidējas un augstas intensitātes aerobās fiziskās aktivitātes kombināciju. Papildu ieguvumus veselībai sniedz muskuļus stiprinošas aktivitātes vidējā vai augstā intensitātē, kas ietver visas galvenās muskuļu grupas divas vai vairāk dienas nedēļā. Kā daļu no iknedēļas fiziskās aktivitātes gados vecākiem cilvēkiem ir ieteicams veikt dažādas daudzkomponentu fiziskās aktivitātes, kas uzlabo līdzsvaru, koordināciju un attīsta spēku vidējā vai augstākā intensitātē trīs vai vairāk dienas nedēļā, lai uzlabotu funkcionālās spējas un novērstu kritienus. Lai palīdzētu samazināt augsta līmeņa mazkustīgas uzvedības kaitīgo ietekmi uz veselību, gados vecākiem cilvēkiem, pat jācenšas darīt vairāk fiziskās aktivitātes, nekā ieteikts (Who Guidelines on Physical..., 2020).

Jāatceras, ka vidējas intensitātes fiziskās aktivitātes ietver arī ikdienišķas darbības, tādas kā pastaiga, kāpšana pa kāpnēm, riteņbraukšana, māsaimniecības darbi (piemēram, uzkopšana ar putekļu sūcēju) un dārza darbi, lapu grābšana un citas līdzīgas aktivitātes. Fiziskās aktivitātes var veikt arī kā daļu no atpūtas un brīvā laika pavadīšanas, piemēram, dejošana, pārgājieni, peldēšana un tā var būt kā daļa no pārvietošanās, piemēram, iešana uz veikalu.

Gados vecāki cilvēki nav viendabīga grupa, un fizisko aktivitāšu programmas jāveido, ņemot vērā vecāka gadagājuma cilvēku veselības vajadzības, iekšējās spējas un funkcionalitāti, nevis hronoloģisko vecumu. Pirms uzsākt fiziskās aktivitātes, ieteicams konsultēties ar ārstniecības personu, īpaši, ja ir hroniskas slimības vai citas blakusslimšanas, jo slodze jāpielāgo atbilstoši veselības stāvoklim un fiziskajai sagatavotībai. Ieteicams konsultēties ar speciālistiem, piemēram, fizioterapeitiem, lai nodrošinātu vingrojumu pareizu izpildi un slodzes atbilstību veselības stāvoklim. Senioriem, kuri ilgu laiku nav bijuši fiziski aktīvi, ieteicams fiziskās aktivitātes uzsākt pakāpeniski, mazkustīgi pavadītu laiku pamazām aizvietojo ar zemas intensitātes fiziskajām aktivitātēm un pakāpeniski palielinot aktivitāšu ilgumu, atkārtojumu skaitu un intensitāti.

Ja veselības stāvoklis, piemēram, hronisku saslimšanu dēļ, neļauj veikt ieteicamo fizisko aktivitāšu apjomu, ieteicams veikt tādu aktivitāšu daudzumu, kas atbilst pašreizējam veselības stāvoklim un iespējām. Katram ir iespējams pielāgot savas aktivitātes, lai saglabātu vai uzlabotu fizisko sagatavotību, kas ļauj veikt pašaprūpes darbības (piemēram, apģērbšanos, ķermeņa aprūpi, pārvietošanos u.c.) patstāvīgi un efektīvi, tādējādi veicinot dzīves kvalitāti un samazinot atkarību no apkārtējiem.

Būtiski ir izglītēt un iedrošināt gados vecākus cilvēkus, lai veicinātu viņu iesaisti fiziskajās aktivitātēs. Daudziem vecākiem cilvēkiem, īpaši tiem, kuri ir ļoti neaktīvi, līdzcilvēku atbalsts var būt ļoti noderīgs, jo tas var palīdzēt pārvarēt psiholoģiskos šķēršļus, motivācijas trūkumu, bailes vai apmulsumu, kā arī citas bažas, kas dažiem gados vecākiem cilvēkiem liek justies, ka fiziskās aktivitātes “nav domātas viņiem”. Svarīgi ir ierobežot mazkustīgi pavadīto laiku, kas tiek definēts kā laiks, kas pavadīts nomodā, sēžot vai guļot ar zemu enerģijas patēriņu.

Nekad nav par vēlu sākt, un, pats galvenais, ir pārliecinoši pierādījumi, ka pastāv ieguvumi veselībai pat no zema līmeņa fiziskām aktivitātēm. Veikt dažas fiziskas aktivitātes ir labāk nekā nevienu (Promoting physical activity..., 2023).

Ar fizisko aktivitāšu ieteikumiem un vērtīgām infografikām var iepazīties Slimību profilakses un kontroles centra mājaslapā <https://www.spkc.gov.lv/lv/fiziskas-aktivitates>.

Kritieni, riska faktori un profilakse

Kritiens tiek definēts kā notikums, pēc kura persona negaidīti atrodas uz zemes, grīdas vai citā zemākā līmenī nekā pirms tam, izslēdzot apzinātas izmaiņas ķermeņa stāvoklī, balstoties pret mēbelēm, sienām vai citiem priekšmetiem. Īpaši tiek uzsvērts kritienu risks vecākiem (virs 65 gadiem) cilvēkiem un, palielinoties vecumam, kritienu risks pieaug. Par galvenajiem kritiena riska faktoriem vecākiem cilvēkiem tiek uzskatīti gaitas un līdzsvara traucējumi, kā arī atkārtoti kritieni, savukārt iespējamie faktori, kas paaugstina kritienu risku, ir muskuļu vājums, redzes traucējumi un psihotropo medikamentu lietošana. Kritiena riska faktori tiek iedalīti iekšējos (piemēram, gaitas un līdzsvara traucējumi, muskuļu vājums, redzes traucējumi), ārējos riska faktoros (piemēram, grīdas virsmas, paklāji, mēbeļu izkārtojums mājās vidē, apgaismojums u.c.) un vides drošībā (piemēram, netīras, nekoptas ielas un ietves, ledus u.c.) kā arī uzvedības riska faktoros (piemēram, kaitīgie ieradumi, riskanta uzvedība, neatbilstošu apavu un apģērba izvēle u.c.). Vairums kritienu

notiek, mijiedarbojoties dažādiem riska faktoriem, un kritienu risks palielinās, ja vairāki faktori iedarbojas uz cilvēku vienlaikus (Bambīte U. et al., 2015).

Kritienu riska profilakses pamatprincips ir fiziskās aktivitātes. Jaunākie pierādījumi liecina, ka vingrinājumi var samazināt kritienu skaitu pat par 23% gados vecākiem pieaugušajiem, kas ievērojami samazina traumu risku no kritieniem, tostarp smagiem kritieniem, kas izraisa kaulu lūzumus, galvas traumas, valējas brūces, mīksto audu traumas vai jebkuras citas traumas, kam nepieciešama medicīniskā aprūpe vai hospitalizācija (Promoting physical activity..., 2023). Īpaša uzmanība jāpievērš līdzsvara, spēka vingrinājumiem un funkcionālām aktivitātēm, kas atdarina ikdienas kustības, piemēram, piecelšanos no krēsla. Svarīgi, lai vingrojumi tiktu pielāgoti katras personas individuālajām vajadzībām un būtu uzraudzīti, lai nodrošinātu, ka dalībnieki tos veic pareizi un droši (Dawson et.al, 2024). Liela nozīme ir arī uzvedības maiņai un ārējo riska faktoru mazināšanai, vides pielāgošanai, tāpēc svarīgi ir izglītēt un iesaistīt gados vecākus cilvēkus, lai mazinātu kritienu risku.

Lai rosinātu seniorus praktiski darboties, ieteicams pieaicināt speciālistu (fizioterapeitu, ergoterapeitu u.c.), tādējādi izveidojot speciālu programmu konkrētajai mērķauditorijai.

8. tabula. Piemērs mācību nodarbības plānojumam par kustību aktivitāti

Metode: "Vai es pietiekami daudz kustos?"

Mērķis: sniegt senioriem izpratni par fizisko aktivitāšu nozīmi veselībai, palīdzēt izvērtēt savu kustību daudzumu un iemācīt vienkāršus vingrinājumus, ko var veikt ikdienā.



Nodarbības gaita

Ierosināšana

Mērķis: radīt pozitīvu atmosfēru un sagatavot seniorus nodarbībai.

1. Sasveicināšanās un iepazīšanās:

- īsa iepazīstināšana ar sevi un nodarbības tēmu;
- senioru uzrunāšana ar vienkāršu jautājumu: "Cik bieži un kā jūs kustaties ikdienā?"

2. Nodarbības struktūras izklāsts:

- apskatīsim fizisko aktivitāšu nozīmi, vienkāršus vingrinājumus un padomus kustību palielināšanai.
- nodarbības beigās novērtēsim, vai mēs pietiekami daudz kustamies.

3. Iesaistīšana: aiciniet dalīties, kādi ir senioru ikdienas kustību ieradumi.

Apjēgšana

Mērķis: sniegt noderīgu un viegli saprotamu informāciju par fizisko aktivitāšu nozīmi.

1. Kustību nozīme senioriem:

- uzlabo sirds veselību, locītavu elastību un līdzsvaru;
- palīdz samazināt hronisku slimību (piemēram, diabēta, hipertensijas) risku;
- veicina labsajūtu un enerģijas līmeni.

2. Cik daudz kustību ir pietiekami?

Pasaules Veselības organizācijas ieteikumi senioriem:

- 150 minūtes mērenu aktivitāšu nedēļā (piemēram, pastaigas, viegli vingrinājumi);
- līdzsvara vingrinājumi vismaz 2 reizes nedēļā (kritienu profilaksei);
- mazkustīgums ir veselībai bīstams – pat nelielas kustības palīdz samazināt risku.

3. Padomi, kā pievienot vairāk kustību ikdienā:

- izkāpt no autobusa vienu pieturu agrāk;
- regulāras pastaigas, pat 10 minūtes dienā;
- stiepšanās un vieglas aktivitātes mājās.

Vizualizācija: Parādiet vienkāršu diagrammu vai slaidu ar aktivitāšu piemēriem (pastaigas, stiepšanās, līdzsvara vingrinājumi), iepriekš saskaņojot materiālu ar pieaicināto speciālistu.

Praktiskā daļa (speciālista vadībā; iepriekš izvērtējot senioru veselības stāvokli un individuāli piemērojot demonstrējamus vingrinājumus).

Mērķis: Demonstrēt un praktizēt vienkāršus vingrinājumus, kas veicina kustību un uzlabo fizisko formu.

1. Īsi iesildīšanās vingrinājumi (3 minūtes):

- galvas un plecu apļošana;
- roku un kāju viegla izkustināšana.

2. Vienkārši vingrinājumi senioriem (10 minūtes):

- **līdzsvara vingrinājums:** stāvēt uz vienas kājas (atbalstoties uz krēsla, ja nepieciešams) 5–10 sekundes un mainīt kāju.
- **sēdēšana un piecelšanās no krēsla:** lēnām piecelties un apsēsties no krēsla 5–8 reizes (veicina muskuļu stiprināšanu).
- **stiepšanās vingrinājums:** rokas stiepšana uz augšu un sāniem, viegla muguras iztaisnošana.

	• pastaigas vietā: soļošana uz vietas ar viegli paceltām rokām (apmēram 1 minūti). 3. Dalībnieku iesaistīšana: aiciniet dalībniekus izvēlēties vienu vingrinājumu, ko viņi varētu veikt katru dienu.
	Refleksija Mērķis: Veikt kopsavilkumu par pārrunāto un izmēģināto, kā arī veicināt senioru motivāciju kustēties ikdienā. 1. Kopsavilkums • Ikdienas kustības ir svarīgas – pat nelielas aktivitātes palīdz uzturēt veselību. • Regulāri veiciet vieglus vingrinājumus un pievērsiet uzmanību līdzsvara uzlabošanai. 2. Atbildes uz jautājumiem: dodiet iespēju dalībniekiem uzdot jautājumus vai dalīties ar iespaidiem.
	Materiāli • Krēsli (ja nepieciešams līdzsvara un sēdēšanas vingrinājumiem). • Vingrojumu vizualizācija vai slaidi ar attēliem. • Piemērotas mūzikas ieraksts viegliem vingrinājumiem (pēc izvēles).
	Dalībnieku skaits līdz 10
	Laiks 60–90 min.
	Ieteikumi nodarbības vadītājam: Pieaiciniet nodarbības praktiskās daļas vadīšanai kādu speciālistu – fizioterapeitu vai ergoterapeitu. Noslēguma motivācijai: • uzslavējiet seniorus par dalību un atgādiniet: "Mazs solis šodien ir liels solis veselīgai nākotnei."; • piedāvājiet viņiem mājas uzdevumu: "Pamēģiniet ikdienā pievienot 5 minūtes kustību – pastaigu, stiepšanos vai kādu no vingrinājumiem." Pateicība par dalību: noslēdziet nodarbību ar smaidu un novēlējumiem aktīvai nedēļai.

3.2. Veselīgs uzturs

Fizioloģiskas gremošanas trakta darbības izmaiņas senioriem

Seniors ir cilvēks, kurš sasniedzis vecumu, kurā notiek dabiskas fizioloģiskas izmaiņas organismā, kas var ietekmēt uztura vajadzības un uzturvielu uzsūkšanos. Šajā vecuma grupā, kas parasti ietver cilvēkus no 65 gadu vecuma, ir būtiski pievērst uzmanību uzturam, kas palīdz saglabāt veselību, novērst slimības un uzlabot dzīves kvalitāti.

Gadu gaitā cilvēka gremošanas sistēma piedzīvo fizioloģiskas izmaiņas, kas var ietekmēt spēju košļāt, norīt, sagremot un uzsūkt uzturvielas. Šīs izmaiņas ir saistītas gan ar novecošanas procesiem, gan ar iespējamām hroniskām slimībām un medikamentu lietošanu.

Ar vecumu samazinās kuņģa sālsskābes ražošana, kas var radīt vairākas sekas, piemēram, nepietiekamu uzturvielu gremošanu. Sālsskābe piedalās olbaltumvielu, kalcija un dzelzs uzsūkšanās procesā. Samazināta kuņģa sulas (t.sk. sālsskābes) izdalīšanās var izraisīt šo uzturvielu nepietiekamu uzsūkšanos, kā rezultātā var attīstīties uzturvielu deficīts. Kuņģa sula ar skābu pH kalpo kā aizsargbarjera, kas pasargā organismu no infekcijām un patogēnām baktērijām. Samazinātas skābes ražošanas dēļ palielinās risks inficēties ar patogēniem mikroorganismiem.

Senioriem bieži novērojama gremošanas trakta motilitātes samazināšanās, kas attiecas uz kuņģa un zarnu kustību ātrumu. Tas var izraisīt aizcietējumus, lēnāka gremošanas trakta kustība nozīmē, ka ēdiens ilgāk uzkrājas zarnās, kas veicina meteorismu, aizcietējumus un kopējo diskomfortu. Vecāka gadagājuma cilvēkiem bieži notiek izmaiņas zarnu mikrobiomā – mikroorganismu kopums, kas dzīvo cilvēka gremošanas traktā. To var ietekmēt samazināta šķiedrvielu uzņemšana, antibiotiku lietošana un citas veselības problēmas. Sekas var būt:

- disbioze – patogēnās zarnu mikrofloras attīstība, kas var radīt gremošanas traucējumus, piemēram, caureju vai aizcietējumus, kā arī vājināt imunitāti;
- slikta uzturvielu uzsūkšanās, samazināts baktēriju daudzveidības līmenis var mazināt zarnu spēju uzsūkt uzturvielas, izraisot vitamīnu un minerālvielu deficītu.

Ar vecumu samazinās aknu efektivitāte dažādu bioloģiski aktīvo vielu pārstrādē. Aknu funkciju samazināšanās dēļ medikamenti var lēnāk izvadīties no organisma, kas palielina medikamentu uzkrāšanās un blakusparādību risku. Samazinātā žults sintēze apgrūtina tauku uzsūkšanos un var radīt diskomfortu pēc taukainā ēdiena lietošanas uzturā.

Ar gadiem mazinās gremošanas trakta spēja uzsūkt uzturvielas jeb malabsorbcija. Ar vecumu zarnu sienas zaudē elastību, kas var traucēt uzturvielu uzsūkšanos, izraisot B12 vitamīna, dzelzs, kalcija un citu mikroelementu deficītu. Palielinoties zarnu caurlaidībai, var tikt provocēti iekaisuma procesi un kuņģa zarnu trakta veselības problēmas.

Senioriem samazinās gremošanas enzīmu aktivitāte, kas ietekmē uzturvielu sagremošanu, piemēram, olbaltumvielu un tauku sagremošana – amilāzes, lipāzes un proteāžu sintēzes samazināšana apgrūtinā pārtikas makroelementu gremošanu un uzsūkšanu.

Senioriem bieži var tikt sastopama – laktozes intolerance jeb samazināta laktāzes enzīma aktivitāte var izraisīt grūtības sagremot laktozi.

Uztura rekomendācijas senioriem

Ar gadiem samazinās organisma pamata vielmaiņa, jo samazinās gan fiziskā aktivitāte, gan muskuļu masa, tāpēc lielu uzmanību vajadzētu pievērst olbaltumvielu pietiekamībai uzturā. **Olbaltumvielas** ir vitāli vajadzīgas normālas imūnsistēmas darbības nodrošināšanai un muskuļu masas saglabāšanai. Ar vecumu muskuļu masa sarūk, kas var izraisīt vājumu un kustību spēju samazināšanos, bet, lai nodrošinātu muskuļu masas uzturēšanu, ir nepieciešams uzņemt vairāk olbaltumvielas. Ieteicamais olbaltumvielu daudzums dienā ir aptuveni 1,0–1,2 grami uz kilogramu ķermeņa svara. Olbaltumvielu avoti var būt liesa gaļa, zivis, olas, piena produkti, pākšaugi, rieksti, un sēklas.

Lai gan ar gadiem slāpju un izsalkuma sajūta var mazināties, **šķidruma uzņemšana** joprojām ir ļoti svarīga. Dehidratācija var izraisīt nogurumu, aizcietējumus, nieru problēmas un var tikt apgrūtinātas koncentrēšanās spējas. Senioriem ieteicams dzert ūdeni regulāri, arī tad, ja nejūtas slāpes. Ieteicamais šķidruma daudzums ir aptuveni astoņas glāzes dienā.

Samazinoties kaulu blīvumam, palielinās osteoporozes risks. Kaulu veselībai svarīga ir pietiekama **kalcija uzņemšana**, savukārt **D vitamīns** veicina kalcija uzsūkšanos un palīdz nodrošināt optimālu imūnsistēmas darbību. Lai uzņemtu pietiekamu kalcija daudzumu, ieteicams uzturā iekļaut piena produktus, bagātinātus augu valsts produktus, mandeļus, sardīnes un zaļos dārzeņus.

Antioksidanti, piemēram, **C un E vitamīns**, palīdz mazināt iekaisumu un aizsargā šūnas no oksidatīvajiem bojājumiem. Šie vitamīni veicina ādas veselību un uzlabo imunitāti. Antioksidantu avoti ir augļi, dārzeņi, rieksti un sēklas. **B12 vitamīns** ir būtisks normālai nervu sistēmas darbībai un asinsrites veicināšanai. Ar vecumu tā deficīta risks pieaug, jo organisma spēja to uzsūkt samazinās. Vitamīnu B12 var uzņemt no dzīvnieku izcelsmes produktiem vai uztura bagātinātājiem.

Nemot vērā, ka seniori bieži sastopas ar gremošanas trakta darbības traucējumiem, tādiem kā aizcietējumi, viņiem ir svarīgi uzņemt ar šķiedrvielām bagātu uzturu. **Šķiedrvielas** palīdz nodrošināt normālu gremošanas sistēmas darbību, veicināt labvēlīgas mikrofloras attīstību, kā arī mazināt glikozes un holesterīna uzsūkšanos. Šķiedrvielu avoti: pilngraudu produkti, dārzeņi, augļi, pākšaugi un rieksti. Ieteicamā dienas deva ir vismaz 25–30 grami.

Palielinoties hipertensijas riskam, svarīgi **ierobežot sāls patēriņu** ikdienā, jo tas paaugstina asinsspiedienu un veicina sirds un asinsvadu slimību attīstību. Pasaules Veselības organizācija iesaka nātrija devu ierobežot līdz 2000 mg jeb 5 grami (1 tējkarote) vārāmās sāls dienā.

Senioriem ar hroniskām slimībām **uztura pielāgošana** ir īpaši svarīga. Piemēram, diabēta gadījumā jāizvairās no pārmērīga cukura un ātru ogļhidrātu uzņemšanas, savukārt nieru slimību gadījumā var būt nepieciešams ierobežot kālija, fosfora un olbaltumvielu daudzumu.

Pilnvērtīgs un sabalansēts uzturs ir būtisks faktors senioru veselības un dzīves kvalitātes uzlabošanai. Pietiekama olbaltumvielu, šķiedrvielu, vitamīnu un minerālvielu uzņemšana, kā arī regulāra šķidruma lietošana palīdz saglabāt labsajūtu un samazināt hronisku slimību risku.

9.tabula. Piemērs mācību nodarbības plānojumam par veselīgu uzturu

Metode “Veselīga uztura pamatprincipi” <i>Mērķis: sniegt senioriem praktiskas zināšanas par veselīga uztura nozīmi un principiem, palīdzot veidot sabalansētu ikdienas ēdienkarti, kas atbilst viņu vecuma vajadzībām.</i>	
	Nodarbības gaita <i>Ierosināšana</i> Mērķis: radīt pozitīvu atmosfēru un sagatavot seniorus nodarbībai. 1. Sasveicināšanās un iepazīšanās: • īsa iepazīstināšana ar sevi un nodarbības tēmu; • senioru uzrunāšana ar vienkāršu jautājumu: "Kas, jūsuprāt, ir veselīgs uzturs?" 2. Nodarbības struktūras izklāsts (veselīga uztura pamatprincipi, vienkāršas ēdienkartes piemēri, padomi ēdiena izvēlei). 3. Iesaistīšana: aiciniet dalīties, kas ir viņu iecienītākie veselīgie produkti. <i>Apjēgšana</i> Mērķis: sniegt senioriem noderīgu un viegli saprotamu informāciju par veselīga uztura pamatiem un palīdzēt senioriem izmantot iegūto informāciju praksē. 1. Veselīga uztura pamatprincipi: • sabalansēta ēdienkarte: oglehidrāti, olbaltumvielas, tauki, vitamīni un minerālvielas; • ūdens nozīme – dienā jāizdzer vismaz 6–8 glāzes ūdens. 2. Īpašas senioru uztura vajadzības: • samazināta sāls un cukura lietošana; • palielināts šķiedrvielu un kalcija daudzums (piemēram, dārzeņi, pilngraudi, piens); • labas kvalitātes olbaltumvielu avoti (olas, zivis, pākšaugi).
	3. Biežākās kļūdas uzturā: • nepietiekama dārzeņu un augļu lietošana; • pārlietu daudz apstrādātu produktu vai gatavo maltīšu. 4. Vizualizācija. Izmantojiet attēlu vai diagrammu, kas parāda “Veselīga šķīvja modeli” (šķīvī ar 50% dārzeņiem, 25% olbaltumvielām, 25% pilngraudu produktiem; skat. 6.2.pielikumā). 5. Vienkāršas ēdienkartes piemērs senioriem: • brokastis: pilngraudu maize ar biezpienu, tomāts, tēja bez cukura; • pusdienas: sautēta vista, griķi, tvaicēti dārzeņi; • vakariņas: dārzeņu zupa ar pākšaugiem, pilngraudu grauzdiņš; • starp ēdienreizēm: auglis vai rieksti. 6. Interaktīvs uzdevums: • izdaliet dalībniekiem tukša šķīvja un dažādu produktu attēlus vai sarakstu; • aiciniet viņus izveidot savu veselīgo maltīti, balstoties uz apspriesto informāciju; • pārrunājiet rezultātus grupā.
	Refleksija Mērķis: atkārtot galvenos punktus, noslēgt nodarbību pozitīvi un veicināt turpmāku motivāciju izmantot pārrunāto savā ikdienā. 1. Galveno punktu atkārtošana: • uzturam ir jābūt sabalansētam un daudzveidīgam; • jāiekļauj vairāk svaigu produktu, mazāk apstrādātu pārtikas; • regulāri jādzer ūdens. 2. Atbildes uz jautājumiem: dodiet iespēju senioriem uzdot jautājumus un sniedziet atbildes.
	Materiāli • Tukša šķīvja attēls „Veselīga uztura pamatprincipi” (skat. 6.2. pielikumā). • Attēli vai saraksts ar pārtikas produktu nosaukumiem.
	Dalībnieku skaits līdz 20
	Laiks 30–50 min.
	Ieteikumi nodarbības vadītājam Noslēguma motivācijai: • uzslavējiet senioru centienus un iesaisti; • piedāvājiet vienkāršu mājas uzdevumu: "Izvēlieties vienu veselīgu paradumu, ko ieviesīsit savā uzturā nākamnedēļ." Pateicība par dalību: noslēdziet nodarbību ar pateicību un vēlējumiem veselībai.

3.3. Psiholoģiskā novecošana

"Vecums ir tikai cipars pasē" – lielākā daļa cilvēku pēc 35 gadu vecuma, saskaņā ar zinātnieku datiem, jūtas par 5–10 gadiem jaunāki par savu faktisko vecumu, savukārt cilvēki, kas vecāki par 65 gadiem, šo starpību mēra desmitgadēs (Chapman et al., 2012). Ja pieauguša sieviete saka: "Man vienmēr ir 16", tas norāda uz viņas subjektīvo vecumu. To vienmēr ietekmē gan cilvēka veselība, gan dvēseles stāvoklis.

Kognitīvās spējas: atmiņa, uzmanība, domāšana

Spējas atcerēties samazināšanās ir viens no visievērojamākajiem kognitīvās novecošanas aspektiem. Tas ir saistīts ar pakāpenisku hipokampa funkciju degradāciju – galveno smadzeņu struktūru, kas atbild par atmiņas konsolidāciju. Vecāka gadagājuma cilvēkiem var rasties grūtības atcerēties vārdus, datumus un notikumus, kā arī ātri izgūt informāciju no ilgtermiņa atmiņas. Tomēr epizodiskā atmiņa, kas saistīta ar personiskām atmiņām, var saglabāties augstā līmenī, īpaši, ja tā ir saistīta ar emocionālo nozīmi (Tippett, 2013).



"Man trīs kastītēs ir sakrāti suvenīri no maniem mazbērniem: viņu pirmie apavi, aizkustinoši darbiņi un zīmējumi, medaļas no bērnu sacensībām un papīra fotogrāfijas, ko tagad vairs neviens neglabā. Vēl es rakstu piezīmes par notikumiem, kas ar viņiem notika bērnībā, par viņu smieklīgām frāzēm un izteicieniem, bēdām un priekiem. Protams, es glabāju arī viņu apsveikumus un zīmes. Ja mazbērni ir atvaļinājumā vai bērni ir aizņemti, es bieži pārskatu šos atmiņu fragmentus un piepildu savu sirdi ar siltumu un mīlestību," stāsta Madara, viena no Latvijas Universitātes veiktā pētījuma par veiksmīgu novecošanos respondentēm.

Lai pielāgotos šim procesam, ir savlaicīgi jāizveido sistēma svarīgu notikumu pierakstīšanai un atgādinājumu uzstādīšanai. Jāliek atgādinājumi un jāizmanto modinātājs, bet dažos gadījumos jālieto medikamentu dozators, lai pārliecinātos, ka visas tabletes un vitamīni tiek lietoti laikā.

10. tabula. Metode "Dienasgrāmata"

Metode: "Dienasgrāmata"	
Mērķis: dzīves dinamikas uzturēšana	
 Nodarbības gaita 1. Nodarbības vadītājs sagatavo dalībniekus, piedāvājot diskusiju par pielāgošanos jaunajiem dzīves apstākļiem (skat. Teorētiskās atziņas). 2. Izdala veidlapas un rakstāmpiederumus. 3. Aizpilda vienu vai vairākus piemēru kopā ar dalībniekiem. 4. Var aicināt dalībniekus novērot savu ikdienu vienu nedēļu, fiksējot faktus dienasgrāmatā. Pēc nedēļas iegūtos datus var kopīgi pārrunāt.	 Teorētiskās atziņas Psiholoģiskā labklājība vecumdienās ir tieši saistīta ar tādiem faktoriem, kā spēja pielāgoties jaunajiem apstākļiem, sociālo saišu uzturēšana un emocionālā stabilitāte. Tāpēc ir svarīgi strādāt, lai nezaudētu dinamiku – iziet no mājas, doties pastaigā, apmeklēt ģimeni un draugus, veidot jaunus kontaktus. Lai to panāktu, ir svarīgi uzturēt noteiktu dienas režīmu, sastādīt dienas plānu, rūpēties par mērķu izvirzīšanu un iknedēļas rezultātu izvērtēšanu. Ir jāizveido noteikti rituāli, kas kļūs par atbalsta punktiem psiholoģiskās labklājības saglabāšanai. Piemēram, katru dienu var beigt ar pateicību, pamanot visu labo, kas dienas laikā ir noticis. Tas ne tikai palīdzēs aktivizēt selektīvo uzmanību, bet arī veicinās atmiņas rekonsolidāciju (skat. 11. tabulu). Ar vecumu tiek novērota informācijas apstrādes palēnināšanās. Palēninās reakcija uz ārējiem stimuliem un ir vajadzīgs ilgāks laiks intelektuālām darbībām. Šo parādību skaidro gan ar neironu tīklu fizioloģisku novecošanu, gan ar samazinātu neironu savienojumu skaitu. Rezultātā vecāka gadagājuma cilvēkiem var būt grūtāk vienlaikus veikt vairākus uzdevumus vai tikt galā ar uzdevumiem, kuriem nepieciešama ātra reakcija. Tāpēc ir svarīgi rūpēties par savu veselību un laikus veikt pauzes darbā, kā arī trenēt ne tikai pašu atmiņu, bet arī atmiņas uzlabošanas paņēmienus (Stern, Carstensen, 2000).
 Refleksija 1. Cik daudz laba piedzīvojāt nedēļas laikā? Kas tieši tas bija? 2. Kādas emocijas jutāt? 3. Ko domājāt? 4. Kāds bija rezultāts? 5. Ko dienasgrāmatas rakstīšana palīdzēja ieraudzīt, apzināties vai izdarīt?	
 Materiāli Papīrs, rakstāmais, var pildīt arī elektroniski. Veidlapa 6.3. pielikumā.	
 Dalībnieku skaits līdz 20	
 Laiks 30 min.	

	Ieteikumi nodarbības vadītājam 1. Novadiet diskusiju. 2. Pārjautājiet, kādā formātā būtu visērtāk pildīt dienasgrāmatu. Variējiet, pielāgojot iespējas dažādām vajadzībām. 3. Refleksijā orientējieties uz darbībām, kuras parāda dalībnieku spēku un ieguvumus.	
---	--	--

11. tabula. Dienasgrāmatas piemērs

	Kas šodien notika labs? <i>Pastaigājos parkā</i>	Ko jutāt? Prieku, interesi un nostalgiju	Ko domājat? Aizdomājos par jaunību, kad pirmo reizi aizvedu savu līgavu uz pastaigu Siguldā	Kas no tā iznāca? Plānoto 30 minūšu vietā, dabā pavadīju divas stundas un beidzot normāli paēdu. Vajadzētu biežāk iet ārā!
	<i>Mazmeita atsūtīja bildi no sacensībām</i>	Lepnumu un prieku	Ne velti es trīs gadus vedu viņu uz vingrošanu	Nopirku viņai kūku un aizbraucu ciemos. Viņa uzaicināja mani uz nākamajām sacensībām. Noteikti došos viņai līdzi!
	<i>Aplūkoju sevi spogulī</i>	???	???	???

Izpildfunkcijas, kas ietver plānošanu, lēmumu pieņemšanu, impulsu kontroli un uzmanības sadalīšanu, arī ar vecumu var pavājināties. Tas ir saistīts ar smadzeņu frontālo daivu degradāciju, kam ir galvenā loma šajos procesos. Tomēr, neskatoties uz šādām izmaiņām, vecāka gadagājuma cilvēki to kompensē ar dzīves pieredzi, kas palīdz pieņemt pārdomātākus un līdzsvarotākus lēmumus. Līdz ar to senioru pieņemtie lēmumi bieži ir rūpīgāk pārdomāti, nekā jauniešiem.

Ir daudz pierādījumu, ka regulāras kognitīvās treniņu nodarbības vecāka gadagājuma cilvēkiem palīdz uzlabot atmiņu, uzmanību un citus izziņas aspektus. Nodarbības, piemēram, lasīšana, mīklu risināšana, jaunu valodu un prasmju apguve, stimulē smadzeņu aktivitāti un palēnina novecošanās izmaiņas. Galvenais, ka šīs nodarbības prasa ievērojamu piepūli un cilvēkam “nav viegli”. Programmas, kas vērstas uz kognitīvo spēju attīstīšanu, var būtiski ietekmēt dzīves kvalitāti un saglabāt prāta skaidrību vecumdienās. Tādējādi, lai gan kognitīvās izmaiņas novecošanās laikā ir neizbēgamas, tās var variēt atkarībā no individuāliem faktoriem un dzīvesveida. Uzturēt garīgo aktivitāti un apgūt jaunas prasmes ir galvenās stratēģijas, kas veicina intelektuālās aktivitātes saglabāšanu novecošanas procesā (Chernigovskaya, 1994).

12. tabula. Metode “PQRST”

Metode “PQRST” Mērķis: uzlabot rakstiskas informācijas iegaumēšanu	
	Nodarbības gaita 1. Nodarbības vadītājs apskata tekstu kopā ar dalībnieku (<i>preview</i>). 2. Pamatojoties uz apskati, formulē konkrētus jautājumus, kas dalībniekam nav skaidrs (<i>question</i>). 3. Nodarbības vadītājs kopā ar dalībnieku rūpīgi lasa, lai atrastu atbildes (<i>read</i>). 4. Palūdz dalībniekam izlasīto atkārtot skaļi (<i>state</i>). 5. Nodarbības vadītājs pārbauda dalībnieka izpratni par lasīto ar dažiem jautājumiem (<i>test</i>). 6. Var iepazīstināt dalībnieku ar noderīgu akronīmu vai saīsinājumu izmantošanu. Apvienojiet dažādu vārdu sākuma burtus, lai izveidotu jaunu vārdu vai frāzi, piemēram, iepirkumu saraksts – MAZS (maize, āboli, zivs, sviests).
	Refleksija Pārrunā, kādās dzīves situācijās var izmantot rakstiskas informācijas iegaumēšanas metodi.
	Materiāli Dažādi teksti
	Dalībnieku skaits līdz 10
	Ieteikumi nodarbības vadītājam 1. Izvēlieties atbilstošāko metodi dalībniekiem pēc viņu aktuālajām vajadzībām. 2. PQRST metode izmantojama arī dalībniekiem ar atmiņas traucējumiem.

13. tabula. Metode “Dubultā kodēšana”

Metode “Dubultā kodēšana”	
Mērķis: atmiņas un reakcijas uzlabošana	
Nodarbības gaita	
1. Nodarbības vadītājs nodemonstrē, kā simboliski apvieno kustību un verbālo informāciju (piemēram, veicot rokas kustības, kas nepieciešama, lai aizvērtu durvis, izrunājot frāzi “es aizveru durvis”).	
2. Vadītājs aicina dalībniekus atkārtot kustību. Var izmantot arī kādu simbolisku palīgīdzekli.	
Refleksija Pārrunā, kādās dzīves situācijās ir izmantojama dubultās kodēšanas metode.	
Materiāli Papīrs, rakstāmais, var pildīt arī elektroniski	
Dalībnieku skaits līdz 20	
Laiks 30 min.	

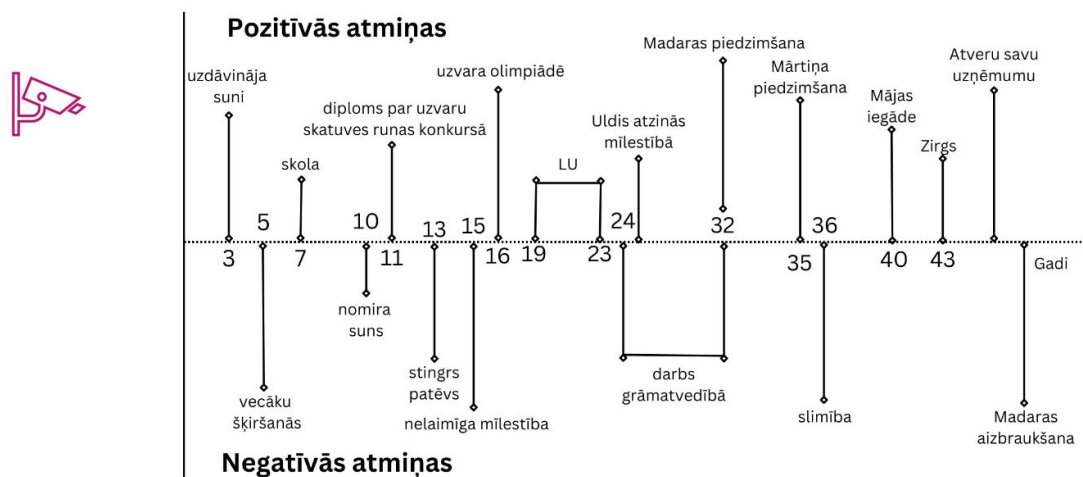
Emocionālā dzīve un emociju vadīšana

Ar vecumu izmaiņas ietekmē ne tikai kognitīvos, bet arī emocionālos dzīves aspektus. Vecāki cilvēki sastopas ar daudziem izaicinājumiem: veselības pasliktināšanos, tuvinieku zaudēšanu un sociālā statusa maiņu. Tomēr daudzi pētījumi rāda, ka, neskatoties uz šīm grūtībām, emocionālā regulācija daudziem cilvēkiem uzlabojas. Šo fenomenu, kas pazīstams kā novecošanās paradokss, atspoguļo fakts, ka emocionālā labklājība var stabilizēties vai pat uzlaboties dzīves beigu posmā. To var izskaidrot ar to, ka ar vecumu attīstās nobriedušas emocionālās regulācijas stratēģijas, piemēram, negatīvo notikumu pārskatīšana un neizbēgamā pieņemšana (Schaie & Schaie, Warner, 2016). Viens no veidiem, kā integrēt personīgo pieredzi, ir autobiogrāfiska dzīvesstāsta izveide.

14. tabula. Metode “Dzīves līnija”

Metode: “Dzīves līnija”	
Mērķis: personīgās dzīves pieredzes integrēšana	
	Nodarbības gaita Dalībniekiem tiek piedāvāts uzzīmēt dzīves līniju: paņemt A4 formāta lapu un novilkāt horizontālu līniju, kas simbolizē viņu dzīvi no dzimšanas līdz šim brīdim. Ir svarīgi uz šīs līnijas atzīmēt galvenos notikumus, kas būtiski ietekmējuši personību un likteni. Pozitīvie notikumi tiek novietoti virs līnijas, un to novietojums ir atkarīgs ne tikai no vecuma, bet arī no to nozīmīguma – skalā no nulles līdz simtam. Negatīvie notikumi tiek novietoti zem līnijas pēc tā paša principa (skat. 1. attēlu).
	Refleksija • Kā izskatās jūsu dzīves līnija? • Kuri notikumi jums ir devuši vislielāko pieredzi un spēku? • Kuri notikumi jums prasīja daudz izturības? • Kas no pieredzē gūtā vislabāk var palīdzēt iet uz priekšu?
	Materiāli Papīrs, rakstāmais
	Dalībnieku skaits līdz 20
	Laiks 50 min.
	Ieteikumi nodarbības vadītājam 1. Sākotnēji novadiet diskusiju par dzīves pieredzi, akcentējot, ka atcerēšanās var
Teorētiskās atziņas Īpaši svarīgi ir saprast, ka šis dzīvesstāsts ir subjektīvs un mainīgs. Tas, kā mēs uztveram savu pagātni, var būt atkarīgs no mūsu noskaņojuma, fiziskā stāvokļa un pašreizējiem notikumiem. Piemēram, kolēģi vai ģimenes locekļi, aprakstot tos pašus notikumus, var izcelt citus aspektus, pamatojoties uz savām izjūtām. Turklāt, ja dzīvesstāstu pastāstīs draugi, laulātie vai bērni, mēs varam uzzināt citu notikumu versiju, jo viņu uztvere balstās uz pašu vērtībām, attiecībām ar dalībniekiem un emocijām. Tādējādi autobiogrāfiskais stāsts var stiprināt paaudžu saikni (Wright et al., 2011). Izveidojot savu dzīves līniju, ir vērts uzdot sev jautājumus, kas palīdz mainīt notikumu uztveri un pārnest fokusu uz pozitīvajiem brīžiem: “Ko tas man iemācīja? Kā mani mainīja? Vai šis notikums bija manas spēka, maiguma vai jūtīguma pret citu pārdzīvojumiem cēlonis?” Fokusa maiņa uz pozitīvajiem notikumiem var labvēlīgi ietekmēt cilvēka emocionālo stāvokli (McLeod, 2015). Lai dzīvesstāsts būtu saskanīgs, dažreiz ir nepieciešams līdzsvarot negatīvos momentus, pievēršot vairāk uzmanības mazām uzvarām un priekiem. Apziņa par likumsakarībām, kas izpaužas dzīves līnijā, palīdz ne tikai izveidot stāstu par sevi, bet arī labāk saprast savas emocijas šobrīd. No tā, kā mēs jūtamies “šeit un tagad”, ir atkarīgs, kā mēs uztveram savu stāstu. Piemēram, esot noguruši vai	

	uzjundīt dažādas emocijas un paši dalībnieki var brīvi izlemt, ko atspoguļot un ko nē. 2. Refleksijā orientējieties uz notikumiem, kuri parāda mērķauditorijas spēku un ieguvumus.	izjūtot sāpes, mēs izcelsim vienus notikumus, bet labā noskaņojumā – pavisam citus.
--	--	--



I. attēls. Dzīves līnijas piemērs.

Lai objektīvāk uztvertu autobiogrāfisko stāstu, ir lietderīgi veikt apzinātības vingrinājumus (Bronson, 2013). Šī tehnika palīdz koncentrēties uz pašreizējo brīdi, kontrolēt savas emocijas un samazināt stresa līmeni. Piemēram, diafragmālo elpošanu, muskuļu relaksāciju vai vingrinājumu “šeit un tagad”, kas novirza uzmanību uz to, ko jūs redzat, dzirdat un jūtat šajā brīdī. Viena no šīm tehnikām ir iekšējās “drošās vietas” izveide.

I5. tabula. Metode “Droša vieta”

Metode: “Droša vieta” Mērķis: personīgās dzīves pieredzes integrēšana, stresa mazināšana	
	Nodarbības gaita 1. Pedagoģs aicina dalībniekus atrast telpā klusu vietu, kur viņus neviens netraucēs. 2. Pedagoģs mierīgā, laipnā balss tonī var teikt: „Apsēdieties vai apgulieties ērti, aizveriet acis un veiciet vairākas dziļas ieelpas, lai atslābinātos. Iztēlojieties vietu, kur jūtaties pilnīgi droši. Tā var būt reāla vieta no pagātnes (piemēram, māja pie ezera) vai izdomāta vieta (piemēram, mežs vai jūras krasts). Detalizējiet šo vietu: kādas skaņas, smaržas un sajūtas jūs pavada? Pilnībā iedziļinieties šajā telpā, sajūtot mieru. Ja jūsu domas sāk klīst, maigi atgrieziet uzmanību uz drošās vietas detaļām. Palieciet šajā stāvoklī tik ilgi, cik nepieciešams, lai atgūtu līdzsvaru. Kad jutīsieties gatavi, veiciet vairākas dziļas ieelpas un atveriet acis, saglabājot drošības sajūtu, lai jebkurā brīdī varētu pie tās atgriezties”.
	Refleksija • Kā jutāties, pildot šo uzdevumu? Kas bija viegli, kas grūtāk? • Kā šajā uzdevumā pieredzētais var palīdzēt ikdienā?
	Materiāli papīrs, rakstāmais
	Dalībnieku skaits līdz 10
	Laiks 30 min.
	Ieteikumi nodarbības vadītājam: • Sagatavojiet piemērotu telpu un pabrīdiniet dalībniekus uzvilkt ērtu apģērbu, nākot uz šo nodarbību. • Refleksijā orientējieties uz izjusto pieredzi, kā tā var palīdzēt dalībniekiem.

Šīs tehnikas var palīdzēt nostiprināt emocionālo izturību un mazināt stresa līmeni. Ir svarīgi atcerēties, ka emocijām ir nozīmīga loma lēmumu pieņemšanā. Ilgstoša uzturēšanās negatīvās emocijās var radīt

automātiskas negatīvas domas, kas veido noturīgu uzvedības modeli. Tomēr apzinātība un refleksija palīdz pamanīt šos modeļus un strādāt ar tiem, tostarp ar naratīvajām praksēm, grupu darbu vai sajūtu dienasgrāmatu veidošanu.

Dzīves situāciju pārvarēšana ietver gan racionālas, gan emocionālas stratēģijas. Piemēram, pēc konflikta darbā jūs varat nomierināties, noskatoties filmu, bet ar dažām problēmām var tikt galā tikai racionāli, kā tas ir rēķinu apmaksas vai pieraksta pie ārsta gadījumā.

Interesanti, ka vecums var ietekmēt stratēģiju izvēli. Vecāki cilvēki sarežģītās situācijās biežāk izvēlas emocionālās stratēģijas, piemēram, radošumu vai fiziskās aktivitātes, nekā racionālus risinājumus (Felsted, 2020). Tendence izvairīties no lēmumu pieņemšanas bieži ir saistīta ar zemu pašefektivitāti – sajūtu, ka cilvēks nav spējīgs tikt galā ar situāciju. Tāpēc ir tik svarīgi stiprināt šo īpašību: uzstādīt sev mazus, bet sasniedzamus mērķus, atzīmēt savas mazās uzvaras, kā arī saņemt pozitīvu atgriezenisko saiti no apkārtējiem.

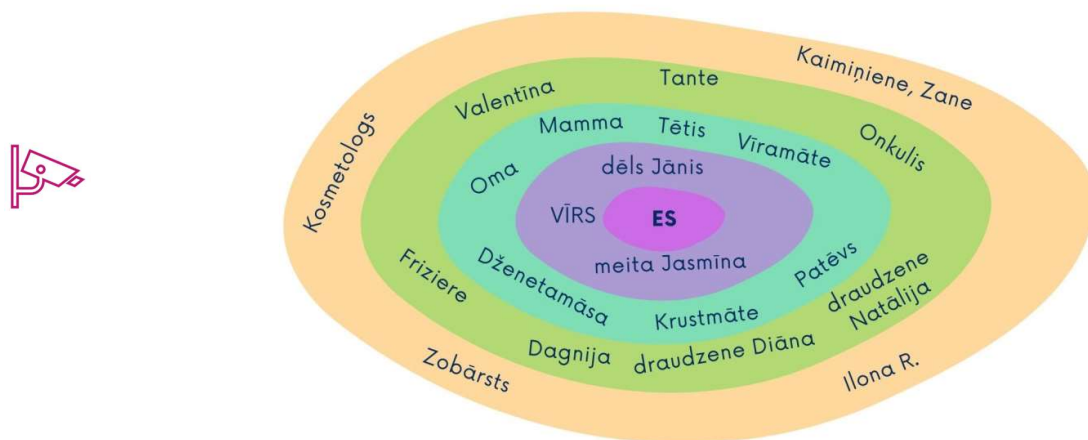
Mīlestība. Saziņa. Sociālā loma

Cilvēki, kas ir mums apkārt, lielā mērā ietekmē mūsu emocionālo labklājību un dzīves kvalitāti. Tas attiecas uz jebkura vecuma cilvēkiem. Tomēr vecāka gadagājuma cilvēkiem stipras sociālās saites ar citiem ir īpaši svarīgas, jo, pieaugot, mainās gan mūsu sociālā loma, gan identitāte. Novecošanās ir saistīta ar izmaiņām profesionālajā darbībā, ģimenes lomās un sociālajā vidē, kas ietekmē cilvēka pašsajūtu, viņa nozīmīguma sajūtu un sociālo integrāciju. Savu sociālo lomu pārvērtēšana un pielāgošanās jauniem apstākļiem ir galvenais veiksmīgas novecošanās faktors.

16.tabula. Metode “Sociālā ķēde”

Metode: “Sociālā ķēde” Mērķis: savas sociālās vides un lomu apzināšanās un izvērtēšana		
	Nodarbības gaita 1. Pedagoģs aicina dalībniekus iedomāties savu sociālo vidi kā radiālu diagrammu un uzzīmēt to (sk. 2. attēlu). 2. Pedagoģs vada diskusiju, uzdodot jautājumus: “Kas atrodas visciešāk pie centra? Kā viņš jums palīdz? Kas jūs vieno? Ko jūs varētu darīt šīs saites stiprināšanai?” 3. Pedagoģs pastāsta dalībniekiem: “Saskaņā ar zinātnieku datiem maksimālais cilvēku skaits, kuru tēlus mēs spējam saglabāt prātā, ir ierobežots ar Dunbara skaitli – aptuveni 150 cilvēki, kurā ietilpst ne tikai radnieki un draugi, bet arī jūsu kaimiņi, mentori, slaveni mākslinieki vai aktieri, kuru gaitām jūs sekojat televīzijā. Bieži vien mūsu paziņas kādā brīdī var būt mums pat nozīmīgākas par radniekiem. Tomēr mūsu sociālās saites var un vajag pārvaldīt. Lai to izdarītu, ir jāpārtrauc gaidīt un jāuzņemas aktīvāka pozīcija, kurā jūs uzņematies atbildību par kontaktu. Galu galā, ja pats neizrādu aktivitāti, nezvanu un nerakstu, ko es gaidu no apkārtējiem?”	 Teorētiskās atziņas Viens no galvenajiem sociālās identitātes maiņas aspektiem, kas ir saistīts ar novecošanu, ir pensionēšanās. Daudziem cilvēkiem darbs gadu desmitiem kalpojis kā galvenais pašidentifikācijas un sociālās nozīmības avots. Aiziešana no profesionālās dzīves var novest pie sajūtas, ka cilvēks vairs nav vērtīgs vai noderīgs, īpaši, ja trūkst alternatīvu pašrealizācijas avotu. Profesionālās lomas maiņa prasa, lai vecāka gadagājuma cilvēki meklētu jaunus nozīmes un intereses avotus, kas palīdzētu saglabāt personīgo nozīmīgumu un lietderīgumu. Šādas alternatīvas var ietvert brīvprātīgo darbu, hobijs, dalību izglītības programmās vai neformālu atbalstu ģimenei. Lai tajās iesaistītos, nepieciešams ne tikai gaidīt piedāvājumus, bet arī aktīvi piedāvāt savus spēkus un prasmes. Piemēram, piezvanīt <i>Sarkanajam krustam</i> , dzīvnieku patversmei vai vietējai kopienai, kur būs pateicīgi par palīdzību un atbalstu jebkurai personai. Ar vecumu mainās arī vecāka gadagājuma cilvēka ģimenes lomas. Bērni, kļūstot pieauguši, pamet mājas, kas var radīt tukšuma sajūtu un zaudējuma sajūtu par iepriekšējo – vecāku – lomu. Tajā pašā laikā vecāka gadagājuma cilvēki bieži kļūst par vecvecākiem, kas viņiem dod jaunu lomu un iespēju sociālai integrācijai, sadarbojoties ar jaunākajām paaudzēm. Tomēr šīs izmaiņas ne vienmēr rada tikai pozitīvas emocijas, īpaši, ja ģimenē ir saspringtas attiecības vai ja vecāka gadagājuma cilvēks jūtas atstumts no svarīgu ģimenes lēmumu pieņemšanas. Tieši tāpēc ir svarīgi klausīties un dzirdēt lūgumus un noteikumus, kurus ievieš bērni savās mājās, lai jūs varētu izrādīt ne tikai interesi, bet arī cieņu, nepārkāpjot pieaugušo bērnu tiesības uz savām domām un savām kļūdām (Behrends et al., 2007). Novērojot cilvēka sociālie tīkli var sašaurināties. Tuvo draugu zaudēšana, veselības
	Refleksija - Kā jutāties, pildot šo uzdevumu? Kas bija viegli, bet kas – grūtāk? - Kā šajā uzdevumā ieraudzītais vai secinātais var palīdzēt jūsu ikdienā?	

	Kādu vienu soli vai darbību jūs varētu apņēmties veikt savā labā?	pasliktināšanās vai samazināta mobilitāte var novest pie sociālās izolācijas. Vecāka gadagājuma cilvēki, īpaši tie, kas dzīvo vieni, saskaras ar vientulības risku, kas negatīvi ietekmē psihisko un fizisko veselību. Vientulība ir saistīta ar palielinātu depresijas risku, kognitīvo spēju mazināšanos un dzīves kvalitātes pasliktināšanos. Pievērsiet uzmanību tam, cik ilgi ilgst nomāktības periods, vai tas ietekmē miegu un apetīti, vai šis stāvoklis traucē ikdienas darbībām un rūpēm par sevi. Ja jūtat, ka šis periods ilgst vairāk nekā trīs nedēļas, būtu vērts lūgt speciālista palīdzību. Īpaši, ja pirms tam piedzīvojāt zaudējumu. Laikus sniegta psihologa vai psihoterapeita palīdzība var ievērojami uzlabot jūsu dzīves kvalitāti. Cilvēka sociālā identitāte, kas balstās uz to, kā viņš uztver sevi savu sociālo lomu kontekstā, arī mainās ar vecumu. Ir svarīgi, lai vecāka gadagājuma cilvēki varētu atrast jaunus pašidentifikācijas avotus, kas atbilst viņu pašreizējām iespējām un interesēm. Tas var ietvert dalību sabiedriskās un brīvprātīgo organizācijās, aktīvas sociālās dzīves uzturēšanu un hobbjus, kuriem agrāk nebija laika. Pozitīvas sociālās identitātes saglabāšana vai iegūšana veicina pašcieņas un apmierinātības ar dzīvi pieaugumu. Tāpēc aktīva dzīves pozīcija var būt galvenais atslēga uz sociālās dzīves apmierinātību (Goldman, 2023).
	Materiāli papīrs, rakstāmais	
	Dalībnieku skaits: līdz 10	
	Laiks: 30 min.	
	Ieteikumi nodarbību vadītājam - Sagatavojiet piemērotu telpu un palīg līdzekļus zīmēšanai. Var izmantot gan A4, gan A3 lapas un krāsainus flomāsterus vai zīmuļus. Svarīgi ņemt vērā konkrētā dalībnieka spējas un ierobežojumus. - Refleksijā orientējieties uz izjusto pieredzi un to, kā tā var palīdzēt dalībniekam viņa ikdienā.	



2. attēls. Sociālās ķēdes piemērs.

Veiksmīga novecošana lielā mērā ir atkarīga no tā, cik efektīvi cilvēks spēj pieņemt jaunas lomas un pielāgoties sociālā statusa izmaiņām. Tam ir nepieciešama noteikta elastība un gatavība pārmaiņām. Pētījumi rāda, ka vecāka gadagājuma cilvēki, kas aktīvi piedalās sabiedrības dzīvē un uztur ciešas sociālās saites, uzrāda augstākus psiholoģiskās labklājības un izturības līmeņus. Kaut kam mums būs jāpielāgojas, kaut kas būs jāmaina un kaut kas jāpieņem tāds, kāds tas ir. Tieši šīs stratēģijas – kompensācija, optimizācija un elastība – ir veiksmīgas novecošanas atslēga.

Sabiedriskajām institūcijām ir svarīga loma vecāka gadagājuma cilvēku sociālās integrācijas veicināšanā. Sociālās programmas, kas piedāvā iespējas turpināt mācības, veikt fiziskās aktivitātes, kā arī piedalīties kultūras un sabiedriskos pasākumos, veicina viņu sociālās lomas un identitātes saglabāšanu. Brīvprātīgo organizācijas, izglītības kursi un interešu klubi rada platformas aktīvai vecāka gadagājuma cilvēku līdzdalībai sabiedrības dzīvē un piederības sajūtas uzturēšanai. Tāpēc ir svarīgi lasīt ziņas, lūgt palīdzību tuviniekiem un sociālajiem darbiniekiem un neatstāt savu novecošanu pašplūsmā. Mēs aktīvi gatavojamies uzsākt skolu vai augstskolu, rūpīgi izvēlamies darbu. Tāda pati atbildība būtu jāizrāda arī pret novecošanu – jaunu, svarīgu posmu cilvēka dzīvē.

3.4. Dzīve sabiedrībā

Aktīva dalība sabiedrībā senioriem ir svarīga pilnvērtīgas un piepildītas dzīves sastāvdaļa. Cilvēkam jebkurā vecumā ir nepieciešama mijiedarbība ar citiem, savukārt senioriem sociālā aktivitāte mazina vientulības sajūtu, palīdz uzturēt emocionālo un garīgo veselību, kā arī veicina pozitīvu pašsajūtu.

Sociālo drošību senioriem vairo piekļuves iespējas kvalitatīviem sociālajiem un veselības pakalpojumiem, psiholoģiskais atbalsts, individuālie un integrētie pakalpojumi, kas atbilst individuālajām vajadzībām. Tieši pašu senioru aktīva sociālā iesaiste ir būtiska, lai viņiem būtu iespēja ietekmēt pakalpojumu kvalitāti un piedāvājumu.

Sociālo aktivitāšu nozīme

1. Garīgās veselības veicināšana: regulāras sarunas ar citiem un iesaiste pasākumos palīdz mazināt vientulības un izolācijas sajūtu, kas var būt bieži sastopama senioru vidū. Vientulība ir pieredze, kas rodas no uztveramās neatbilstības starp paredzamajām un faktiskajām sociālajām attiecībām. Vientulība rodas, kad cilvēka gaidītās attiecības neatbilst reālajām attiecībām.

Pamatojoties uz psiholoģijas, gerontoloģijas un antropoloģijas pētījumiem, varam izdalīt sešas galvenās senioru sociālo vajadzību jomas, kuras apmierina sociālās aktivitātes:

- 1) sociālo kontaktu pieejamība,
- 2) aprūpe un atbalsts,
- 3) tuvība un sapratne,
- 4) humors, prieks, bauda un kopīgas intereses,
- 5) ģenerativitāte (radošā atjaunošanās) un ieguldījums,
- 6) cieņa un novērtējums (Freund, Baltes, 1998).

Dažāda gadagājuma senioriem vientulība atšķiras, bez hronoloģiskā vecuma ir arī daudzi citi faktori, kas ietekmē vientulības veidošanos – piemēram, dzīves apstākļi, resursi, strukturālās izmaiņas (informācijas tehnoloģiju izmantošana sadzīves jautājumu risināšanā, attālināta pakalpojumu sniegšana), kontekstuālās izmaiņas, piemēram, fiziskās veselības pasliktināšanās, sociālo tīklu zaudējumi, aiziešana pensijā u.c. Ja senioram nav tuvinieku, radnieku vai citu cilvēku, ar kuriem ir regulāra saziņa, kuri var sniegt nepieciešamo praktisko atbalstu ikdienas situācijās, aprūpi slimības gadījumā un palīdzēt risināt lietišķos jautājumus, tad tas veicina stresu, trauksmi un nedrošību. It īpaši, ja novecošanas dēļ seniors izjūt fizisko spēju pasliktināšanos, ir pārvietošanās grūtības, kā arī atmiņas pavājināšanos un uztveres grūtības, kas apgrūtina juridisku, lietišķu dokumentu un jautājumu izprašanu un risināšanu. Senioram ir bail nonākt bezpalīdzīgā situācijā, un sociālie kontakti šādas bailes mazina.

Tiek izdalītas divas vientulības dimensijas – sociālā un emocionālā (Weiss, 1973). *Sociālā dimensija* attiecas uz gaidām par attiecību skaitu, proti, cik daudz sociālo saišu ir pieejamas tuvumā un uz kurām var paļauties atbalsta saņemšanai. Cik ir cilvēku, ar kuriem var sazināties un pārrunāt svarīgus jautājumus, ar kuriem var satikties, apciemot vai kopā doties uz kādu pasākumu, kopā ko darīt. Tāpat, cik ir to cilvēku, kuri būs atsaucīgi un izpalīdzīgi, ja būs nepieciešams ieguldīt laiku un enerģiju kāda praktiska jautājumu risināšanā, jeb būs nepieciešams finansiāls vai cita veida atbalsts. Savukārt *emocionālā dimensija* raksturo gaidas par attiecību kvalitāti, piemēram, tuvības līmeni, savstarpējo sapratni un kopīgām interesēm, ko cilvēks piedzīvo mijiedarbībā ar citiem (Peplau, Perlman, 1982).

Pastāvīga vientulība ir neatkarīgs riska faktors depresijas, kognitīvo traucējumu, demences, Alzheimerā slimības attīstībai un priekšlaicīgai nāvei. Vientulība ir saistīta ar augstāku sirds slimību, paaugstinātu asinsspiediena un insulta risku, kā arī negatīvi ietekmē imūnsistēmu, padarot seniorus uzņēmīgākus pret slimībām. Sociālās mijiedarbības trūkums var samazināt fizisko aktivitāti, kas veicina kustību grūtības un mazkustīgu dzīvesveidu. Regulāru sociālo kontaktu trūkums var radīt senioriem sajūtu, ka viņi nav vajadzīgi vai ir atrauti no sabiedrības. Seniori, kuri ir zaudējuši tuviniekus, var izjust vēl dziļāku vientulības sajūtu, kas pastiprina viņu sāpīgo un zaudējuma sajūtu. Lai mazinātu vientulības un nevajadzības sajūtu, izraisītās nepatīkamās emocijas un trauksmi, seniori var pastiprināti nodoties neveselīgiem ieradumiem, piemēram, smēķēšanai, pārešanās vai pārmērīgai alkohola lietošanai. Tāpat vientulību piedzīvojoši seniori var atstāt novārtā savu higiēnu, uzturu un veselības aprūpes rutīnas. Daudziem senioriem ir sarežģīti veidot jaunus kontaktus, īpaši, ja viņiem ir mobilitātes vai transporta problēmas, kas vēl vairāk apgrūtina jaunu attiecību veidošanu. Vientulība bieži izraisa mazāku piedalīšanos sabiedriskās

aktivitātēs vai ģimenes pasākumos, kas rada vēl dziļāku sociālo izolāciju. Jāatzīmē, ka sociālā izolācija attiecas uz cilvēka situācijas objektīvām iezīmēm, piemēram, sociālo kontaktu skaitu vai tuvumu, bet vientulība ir fundamentāli subjektīva pieredze (Peplau, Perlman, 1982). Tas nozīmē, ka cilvēks var nebūt sociāli izolēts, viņam var būt regulāri kontakti ar vairākiem cilvēkiem, tomēr var justies vientuļš.

Nereti senioriem pieejamā sociālā aprūpe vairāk ir koncentrēta uz ķermeņa komforta un fiziskās veselības maksimālu saglabāšanu, atstājot personu emocionālās un garīgās vajadzības novārtā. Ja senioram pašam nav jāiesaistās ikdienas sadzīvē, tiek radīta vide, kurā var nedomāt un pienācīgi nenodarbināt savu prātu, kā arī samazinās sociālie kontakti. Senioriem atbilstošu un viņiem interesējošu sevis nodarbināšanas iespēju nodrošināšana palīdz mazināt emocionālo un sociālo vientulību. Ir svarīgi palīdzēt senioriem saglabāt lemtspēju un atbildību lēmumu pieņemšanā, lai nenostādītu viņus nevarības lomā, ierobežojot viņu kā pieaugušo cilvēku autonomiju un varu lemt par savu dzīves ritmu un saturu (Žabicka, 2014).

Novecošanās process risinās sekmīgi, tas ir, seniori izjūt subjektīvu labsajūtu, pozitīvas emocijas un neizjūt vientulības sajūtu, ja pielieto sekojošas vientulības pārvarēšanas stratēģijas:

- 1) atlase – izvirza sev tādus mērķus, kurus var sasniegt, neskatoties uz novecošanas radītajiem ierobežojumiem;
- 2) optimizācija – resursu atrašana un efektīva izmantošana, lai uzlabotu senioru ikdienas dzīvi, ņemot vērā viņu kultūru, fiziskās spējas, mērķus, pieredzi un nepieciešamās pūles;
- 3) kompensācija – pielāgošanās spēju zaudējumiem un zaudēto spēju aizstāšana. Reaģējot uz fiziskās funkcionēšanas pasliktināšanos, piemēram, dzirdes zuduma gadījumā var tikt piešķirts dzirdes aparāts, vai pārvietošanās palīgīdzekļi, ja ir grūtības patstāvīgi staigāt. (Freund, Baltes, 1998).

Tādejādi, lai nodrošinātu veiksmīgu novecošanos ir nepieciešami resursi un sociālais atbalsts, kas var nodrošināt piekļuvi nepieciešamajiem resursiem.

2. Fiziskās aktivitātes sekmēšana: bieži ietver dažādu kustību realizēšanu – pastaigas, dejas, kopīgus izbraucienus, vingrošanu, nūjošanu u.c., kas uzlabo vispārējo veselību.

Pašlaik seniori vecumā no 65 gadiem Latvijā veido aptuveni 21% no kopējā iedzīvotāju skaita un viņu skaits turpina pieaugt. Lai arī senioriem, salīdzinot ar citām vecuma grupām, kopumā ir sliktāks veselības pašnovērtējums, tomēr pēdējos gados senioru veselības pašnovērtējums uzlabojas. Vienlaikus seniori atzīst, ka pieaug veselības problēmas, kas traucē vai ierobežo veikt ikdienišķas aktivitātes (Seniori Latvijā 2021. gadā, 2021), tādēļ tieši veselības profilakses ieradumu uzturēšanai un attīstīšanai ir būtiska nozīme. Fizisko aktivitāšu veikšana kopā ar citiem vienlaikus palīdz mazināt sociālo un emocionālo vientulību. Sīkāk skatīt sadaļā „Fiziskā novecošana un kustību aktivitāte”.

3. Pašvērtības celšana: dalība dažādās aktivitātēs un grupās sniedz iespēju justies piederīgam un vajadzīgam, jo sociālo lomu maiņa prasa jaunas identitātes veidošanos senioriem.

Cilvēks piedzīvo vērtības sajūtu, kad jūt, ka viņa pūles, klātbūtne un esība ir nozīmīga gan sev, gan citiem. Piederības sajūta ģimenei, draugiem vai kopienai palīdz cilvēkam justies svarīgam. Emocionāls atbalsts un sapratne no citiem cilvēkiem rada drošību un apstiprina viņa nozīmīgumu. Un pretēji - kad cilvēks jūt, ka viņš arī spēj palīdzēt vai dot ieguldījumu citu labā, tiek nostiprināts viņa nozīmīgums un pašcieņa. Tādēļ senioriem ir svarīgi ne tikai saņemt atbalstu, bet arī palīdzēt citiem. Vēl viens cilvēka dzīvē nozīmīgs vērtības izjūtas avots ir darbs un profesionālie sasniegumi. Sasniegumi darbā vai personīgajā dzīvē veicina pārliecību un sajūtu, ka cilvēks ir vērtīgs. Pat ja darbs ir vienkāršs, kura veikšana neprasa īpašu kompetenci, pats nodarbinātības fakts kalpo kā apliecinājums, ka cilvēks ir nepieciešams, vajadzīgs. Personīgo vai profesionālo mērķu izvirzīšana un to sasniegšana dod motivāciju un lepnumu par sevi. Vēlākajos dzīves gados cilvēkiem ir raksturīga “sabremzēšanās” un apstāšanās pie sasniegtajiem mērķiem, jo enerģijas, spēka vairs nav tik daudz. Tad jaunu mērķu izvirzīšanu saskata kā nelietderīgu vai nepiemērotu vecumam. Šie pašvērtības avoti mainās, kad cilvēks dodas pensijā.

Minami vairāki būtiskākie izmaiņu aspekti senioriem.

1. **Pāreja no strādājošā uz pensionāru:** vecuma pensijas sasniegšana bieži nozīmē pāreju no darba dzīves uz pensijas periodu, kas nozīmē jaunas sociālās lomas pieņemšanu. Tas var radīt izaicinājumus, jo cilvēks var zaudēt iepriekšējo profesionālo identitāti, sociālo statusu un saikni ar kolēģiem.

2. **Identitātes krīze:** daži cilvēki, beidzot aktīvo profesionālo dzīvi, var izjust tukšuma sajūtu vai krīzi, zaudējot savu vietu sabiedrībā. Identitāte, kas agrāk bija cieši saistīta ar darbu, mainās uz jaunu, brīvāku, bet arī dažkārt neskaidrāku pašizpratni.
3. **Jaunās lomas ģimenē un sabiedrībā:** pēc pensionēšanās cilvēks bieži kļūst par aprūpētāju vai palīgu mazbērniem, palīdzot ar viņu audzināšanu vai saimniecības darbiem. Šī loma var stiprināt cilvēka nozīmi ģimenē un palielināt piederības sajūtu.
4. **Darba kontaktu zaudēšana:** pāreja uz pensiju bieži nozīmē arī ikdienas kontaktu zaudēšanu ar kolēģiem un profesionālo vidi. Tās ir attiecības, kuras cilvēks bija izveidojis darba gados, un to zudums var radīt izolācijas sajūtu.
5. **Jauni sociālie kontakti:** lai saglabātu aktīvu sociālo dzīvi, daudzi pensionāri iesaistās dažādās sabiedriskās aktivitātēs, piemēram, senioru klubos, pašvaldību pasākumos, brīvprātīgajā darbā vai interešu grupās. Šī iesaiste palīdz veidot jaunas attiecības un uzturēt emocionālo labsajūtu.
6. **Sociālo tīklu sašaurināšanās:** ar novecošanu bieži sašaurinās arī cilvēka sociālais loks, jo draugi un ģimenes locekļi var nomirt vai arī dzīves apstākļi mainās, kas var radīt sociālo izolāciju. Tāpēc ir svarīgi veicināt senioru integrāciju sabiedrībā, nodrošinot piekļuvi sociālajām un sabiedriskajām aktivitātēm.

Kā seniori var iesaistīties sabiedrībā?

Regulāra sociālā mijiedarbība, aktivitātes un iesaiste kopienas dzīvē uzlabo veselību, pašsajūtu un sniedz iespēju dzīvot pilnvērtīgu, papildītu dzīvi. Palīdzot senioriem atrast aktivitātes, kas viņus iedvesmo, var padarīt sabiedrisko dzīvi par viņu ikdienas svarīgu sastāvdaļu, kas ir ieguvums visai kopienai (Senioru brīvprātīgais darbs..., 2014).

1. Brīvprātīgais darbs:

- piedaloties vietējo un nevalstisko organizāciju, vai kopienu projektos;
- palīdzot jaunākām paaudzēm, piemēram, mācot rokdarbus, valodas vai amatniecības prasmes;
- brīvprātīgi iesaistoties dažādās mentoru programmās.

2. Interešu grupas un hobijs:

- pievienojoties klubiem vai grupām, kas atbilst viņu interesēm, piemēram, dārzkopības, ceļojumu vai grāmatu lasīšanas klubiem;
- organizējot paši savas aktivitātes, piemēram, kopīgas pastaigas vai kulinārijas nodarbības;
- izmantot dienas aprūpes centru pakalpojumus.

3. Izglītošanās un personīgā izaugsme:

- apmeklējot dažādus publiski pieejamus mācību kursus vai seminārus;
- iesaistoties speciāli senioriem paredzētās programmās vai projektos;
- iesaistoties draudzes, reliģiskās kopienas dzīvē atbilstoši savām interesēm.

4. Kultūras un mākslas pasākumi:

- apmeklējot teātrus, koncertus vai muzejus, iespējams, izmantojot senioriem paredzētus atlaistu piedāvājumus;
- piedaloties dažādos svētku pasākumos.

5. Sabiedriskā līdzdalība:

- piedaloties vietējās kopienas sapulcēs un diskusijās;
- atbalstot vietējās iniciatīvas un iesaistoties lēmumu pieņemšanā, piemēram, pašvaldības aktivitātēs vai apkaimju biedrībās.

6. Digitālo prasmju apgūšana un tehnoloģiju lietošana:

- kā saziņas līdzekļa izmantošana,
- pakalpojumu un informācijas saņemšanai,
- mācībām un dažādām aktivitātēm.

Ieteikumi senioru atbalstīšanai dalībai sabiedrībā

- Sākt ar mazumiņu: iesaistīties aktivitātēs, kas neprasa pārāk daudz laika vai resursu, piemēram, kaimiņu pastaigās vai vietējā bibliotēkā rīkotās sarunās.
- Izmantot pieejamos resursus: uzzināt par piedāvātajām iespējām vietējo kopienu centros, avīzēs, sociālajos tīklos, sociālajā dienestā, bibliotēkā.

- Veidot kontaktus: veidot jaunas vai atjaunot draudzības saiknes ar seniem draugiem, bijušajiem skolas vai studiju biedriem, kolēģiem un ģimenes locekļiem.
- Būt atvērtam jaunām pieredzēm: nebaidīties izmēģināt kaut ko jaunu vai pievienoties aktivitātēm, kas sākotnēji šķiet svešas.
- Mazināt vientulības un sociālās izolācijas sajūtu: ja seniors dzīvo viens vai reti iznāk mīļdarboties ar citiem, apsvērt iespēju pievienoties tiešsaistes grupām vai lūgt ģimenes locekļu palīdzību atrast vietējo aktivitāšu iespējas. Arī regulāra sazvanīšanās ar kādu, lai parunātos, var būt nozīmīga vientulības sajūtas mazināšanā.
- Mazināt fiziskos šķēršļus: ja senioram ir grūtības pārvietoties, izvēlieties aktivitātes, kuras var veikt mājās vai netālu no dzīvesvietas, vai arī meklējiet atbalstu mobilitātes šķēršļu pārvarēšanai – tehniskie palīgīdzekļi, transports, pavadonis var būt noderīgi.
- Iespēju robežās izmantot tehnoloģijas: mācīties lietot viedtālruni vai datoru, lai uzturētu kontaktus ar draugiem un ģimenes locekļiem, piedalītos tiešsaistes pasākumos vai izmantotu sociālos medijus.
- Meklēt pozitīvos piemērus: par citiem senioriem, kuri sāka nodarboties ar brīvprātīgo darbu vai aktīvi piedalījās vietējās iniciatīvās un atrada jaunu dzīvesprieku.
- Stāstīt iedvesmas stāstus: aprakstīt piemēru, kā seniors, iesaistoties vietējā kopienā, atguva pašapziņu vai atrada jaunas intereses.

17. tabula. Piemērs mācību nodarbības plānojumam par dzīvi sabiedrībā

Metode: "Kā senioram kļūt sociāli aktīvākam?"

Mērķis: palīdzēt senioriem apzināt sociālās aktivitātes nozīmi un iedvesmot viņus uzsākt vai paplašināt savas sabiedriskās aktivitātes.



Nodarbības gaita

Ierosināšana.

Mērķis: Ierosināt seniorus diskusijai, kāpēc sociālā aktivitāte ir viņiem svarīga?

1. Sasveicināšanās un iepazīšanās

- Īsa iepazīstināšana ar sevi un nodarbības tēmu un norises kārtību.
- Senioru uzrunāšana ar vienkāršu jautājumu: "Ko jums nozīmē būt sociāli aktīvam?"

2. Nodarbības izklāsts:

Pārskats par sociālās aktivitātes ieguvumiem:

- uzlabo emocionālo labsajūtu;
- mazina vientulības sajūtu;
- veicina veselīgāku dzīvesveidu.

Var demonstrēt īsu slaidu materiālu vai izdalīt materiālu par sociālās aktivitātes ieguvumiem

Apjēgšana.

3. Sociālās aktivitātes piemēri: Kādas ir iespējas kļūt sociāli aktīvam?

Pasniedzēja skaidrojums:

- pievienošanās vietējām kopienas grupām (piemēram, senioru klubiem, interešu grupām);
- brīvprātīgais darbs (palīdzība pasākumos, organizācijās);
- iesaistīšanās kultūras un sporta aktivitātēs;
- alība mācību programmās vai hobiiju nodarbībās.

Diskusija:

- uzdodiet jautājumu: "Kādas aktivitātes jūs jau darāt vai vēlētos izmēģināt?";
- dalībnieki dalās idejās vai pieredzē.

Materiāli: izdales lapa ar idejām par aktivitātēm senioriem.

4. Kā pārvarēt šķēršļus: kā pārvarēt biežākos šķēršļus, lai kļūtu sociāli aktīvs?

Pasniedzēja skaidrojums:

- bailes no nezināmiem cilvēkiem un situācijām: kā var palīdzēt treniņš komunikācijas prasmēs;
- mobilitātes problēmas: kā var izmantot vietējo transportu vai tiešsaistes iespējas;
- resursu trūkums: kā un kur var atrast bezmaksas pasākumus vai vietējo atbalstu.

Diskusija: grupā pārrunā, kā katrs dalībnieks ir pārvarējis vai varētu pārvarēt šādus šķēršļus.

Materiāli: mini scenāriji ar šķēršļu piemēriem un ieteikumiem, kā tos pārvarēt.

5. Praktisks uzdevums: plāna "Mana pirmā/jaunā sociālā aktivitāte" sastādīšana

Pasniedzēja uzdevums: palīdzēt katram dalībniekam izveidot vienkāršu plānu vai nu sociālās aktivitātes uzsākšanai vai atjaunošanai (skat. veidlapu 6.4. pielikumā):

- Ko es vēlos darīt?
- Kur es varētu to darīt?
- Kad es varētu sākt?

	• Kas man tam nepieciešams? Diskusija/demonstrējums: dalībnieki īsi prezentē savu plānu pārējiem (brīvprātīgi). Materiāli: plāna lapa vai cita sagatave uzdevumam.
	Refleksija Mērķis: veikt kopsavilkumu par pārrunāto un saplānoto. Kopsavilkums: • atgādinājums par sociālās aktivitātes nozīmi; • aicinājums spert pirmo soli un būt atvērtam jaunām iespējām. Atvērtā diskusija un atbildes uz jautājumiem: • "Ko jūs šodien uzzinājāt? Kas jūs visvairāk iedvesmoja?"; • dodiet iespēju dalībniekiem uzdot jautājumus vai dalīties ar iespaidiem. Vienošānās par atbalstu: • „Kādu atbalstu un no kā jūs vēlētos sastādītā plāna realizēšanā?” • Aicinājums pēc laika pastāstīt savu pieredzes stāstu, kā veicies aktivitāšu uzsākšanā.
	Materiāli • Prezentācija. • Izdales lapa „Mana pirmā/jaunā sociālā aktivitāte” (pielikums 6.4.) • Sociālo aktivitāšu iespēju informatīvie materiāli.
	Dalībnieku skaits: līdz 10
	Laiks: 30–60 min.
	Ieteikumi nodarbības vadītājam Pieaiciniet nodarbības praktiskās daļas bagātināšanai kādu speciālistu, piemēram, piedzīvojumu terapijas senioriem organizētājus: https://piedzivojumuterapija.lv/senioriem/. Noslēguma motivācijai: uzslavējiet seniorus par dalību un atgādiniet: “Jūsu sociālā aktivitāte nav tikai par dalību – tā ir arī iespēja dalīties, mācīties un izbaudīt dzīvi”. Pateicība par dalību: noslēdziet nodarbību ar smaīdu un novēlējumiem aktīvai nedēļai.

3.5. Ekonomiskā patstāvība

Ekonomiskā patstāvība ir būtisks aktīvas un cieņpilnas novecošanās elements. Tā ļauj senioriem saglabāt neatkarību, veidot dzīves plānus un baudīt ikdienas dzīvi bez pārmērīgas finansiālās atkarības no citiem. Senioriem ir būtiski nodrošināt konsultācijas vai sarunas, kas pielāgotas viņu individuālajai situācijai, lai palīdzētu plānot, pārvaldīt un uzlabot savu ekonomisko situāciju. Tajā pašā laikā jāņem vērā, ka ne visiem tas ir tik aktuāli, jo daļa jau veiksmīgi prot to darīt.

Kāpēc ir svarīga ekonomiskā patstāvība?

Ekonomiskā patstāvība ir nozīmīga, jo tā sniedz drošības un neatkarības sajūtu, paplašina iespējas realizēt savas intereses un stiprina pašapziņu.

Neatkarība: nodrošina senioram spēju pašam pieņemt lēmumus par saviem izdevumiem un ieguldījumiem.

Drošība: nodrošina senioram stabilu dzīvesveidu, neatkarīgi no neparedzētiem apstākļiem.

Iespējas: finansiāla stabilitāte ļauj senioram aktīvi piedalīties sabiedrības dzīvē, apmeklēt pasākumus un realizēt hobijs.

Pašapziņa: patstāvība senioram sniedz lielāku pašpārliecinātību par savām spējām pārvaldīt ikdienas dzīvi.

Kā uzturēt ekonomisko patstāvību?

Senioru finansiālās iespējas ir ļoti atšķirīgas, tādēļ par šo sensitīvo jautājumu ieteicams runāt, vispirms rūpīgi izpētot un izzinot konkrētās mērķauditorijas reālo situāciju (Metodiskais materiāls sociālajam..., 2023). Tradicionāli finanšu eksperti iesaka veidot uzkrājumus, analizēt sava budžeta izdevumus, meklējot iespējas samazināt mazāk būtiskos izdevumus un koncentrēties uz prioritātēm. Tomēr realitātē senioru pensiju vai no citiem avotiem gūto ienākumu apmērs dažkārt ļauj nosegt tikai pašas nepieciešamākās vajadzības (Veide, 2018). Būtu svarīgi sniegt senioriem pēc iespējas skaidrāku un reālistiskāku priekšstatu par viņu ienākumu un izdevumu sadalījumu, piemēram, izmantojot vizualizācijas. Tāpat ir būtiski palīdzēt apzināt iespējas palielināt ienākumus vai optimizēt izdevumus, pielāgojot risinājumus viņu individuālajai situācijai.

Mūsdienās daudzi pakalpojumi, piemēram, bankas, veselības aprūpe un valsts iestādes, arvien vairāk pāriet uz digitālo vidi. Lai seniori efektīvāk varētu pārvaldīt savas lietas, piemēram, apmaksāt rēķinus vai reģistrēties vizītēm, ir nepieciešama piekļuve informācijas tehnoloģijām un digitālā pratība. Digitālās prasmes atvieglo ikdienas uzdevumus, piemēram, iepirkšanos tiešsaistē, sabiedriskā transporta plānošanu vai informācijas meklēšanu. Internets sniedz piekļuvi plašam mācību resursu klāstam, sākot no hobijiem līdz valodu vai profesionālo prasmju apguvei.

Tas stimulē intelektuālo aktivitāti un veicina mūžizglītību. Seniori ar digitālajām prasmēm var piedalīties tiešsaistes darbos vai projektu vadībā. Tiešsaistes platformas piedāvā iespējas dalīties pieredzē, veidot savus produktus vai piedāvāt pakalpojumus. Tādēļ digitālo prasmju attīstīšana senioriem var būt būtisks ieguldījums viņu ekonomiskās patstāvības stiprināšanai. Mācībās pielietoto metožu dažādība var sekmēt senioru finanšu digitālo transformāciju, lai mazinātu digitālo atstumtību (Finanšu digitālā transformācija..., 2020).

Latvijā un Lietuvā seniori ir īpaši pakļauti krāpnieku uzbrukumiem, īpaši telefonkrāpšanas veidā. Saskaņā ar Valsts policijas datiem, kad krāpnieki sazvana personas, kas vecākas par 60 gadiem, krāpniecība izdodas 80% gadījumu. Lai pasargātu sevi no krāpniekiem, ieteicams būt piesardzīgiem, neuzticēties nepazīstamiem zvanītājiem vai ziņām, kas prasa personīgu informāciju vai naudu, un vienmēr pārbaudīt informācijas patiesumu, sazinoties ar attiecīgajām iestādēm vai tuviniekiem (Oļševskis A., 2024). Zināšanas par drošu uzvedību tiešsaistē palīdz atpazīt krāpniecības mēģinājumus, piemēram, aizdomīgus e-pastus, telefonzvanus vai viltus tīmekļa vietnes. Seniori ar digitālajām prasmēm spēj izmantot drošākas metodes, piemēram, divpakāpju autentifikāciju, lai aizsargātu savus kontus. Efektīvai mācību satura nodrošināšanai, ieteicams piesaistīt dažādus finanšu, digitālās pratības un drošības speciālistus.

Daži ieteikumi ekonomiskās patstāvības veidošanai senioriem

Finanšu plānošana

Budžeta izveide:

- veidojiet ikmēneša budžetu, kurā iekļauti nepieciešamie izdevumi (mājsaimniecība, pārtika, veselība) un ielānāti līdzekļi neparedzētiem gadījumiem;
- uzraugiet ienākumus un izdevumus, izmantojot pierakstu burtnīcu vai vienkāršu elektronisku lietotni (Naudas skola, LB).

Prioritāšu noteikšana:

- koncentrējieties uz nepieciešamajiem izdevumiem un samaziniet tēriņus, kas nav būtiski;
- izvērtējiet atlaides, senioru piedāvājumus un valsts sniegto atbalstu.

Ietaupījumu veidošana un ieguldījumi

Ietaupījumu plānošana: ja vien ir iespēja un pensijas vai ienākumu apmērs no citiem avotiem ļauj, atlieciet daļu, piemēram, medicīniskām vajadzībām, veidojot rezerves fondu vismaz 3-6 mēnešu pamatizdevumiem.

Droši ieguldījumi:

- konsultējieties ar uzticamiem finanšu speciālistiem par zema riska ieguldījumiem vai pensiju uzkrājumiem;
- izvairieties no nezināmām vai riskantām finanšu shēmām.

Ienākumu avotu dažādošana

Daļēja nodarbinātība:

- ja vien ir veselība un apstākļi ļauj, apsveriet iespēju strādāt nepilnu darba laiku vai iesaistīties brīvprātīgajās aktivitātēs ar simbolisku atalgojumu (Latvijā seniori ir neapjausts..., 2023);
- meklējiet iespējas dalīties ar savām zināšanām, piemēram, vadot kursus vai seminārus.

Hobiiju komercializēšana:

- izmantojiet savas prasmes, piemēram, rokdarbus, gleznošanu vai dārzkopību, lai pārdotu savus izstrādājumus;
- piedāvājiet konsultācijas vai mentorēšanas pakalpojumus, balstoties uz savām profesionālajām zināšanām;
- piedalieties dažādos projektos, lai iegūtu vai uzlabotu savas uzņēmējdarbības prasmes.

Izdevumu optimizēšana

Atlaides un priekšrocības:

- izmantojiet senioru atlaides transportā, kultūras pasākumos vai pakalpojumos;
- izvēlieties izdevīgākus piedāvājumus pārtikai un sadzīves precēm.

Pakalpojumu pārskatīšana: pārskatiet līgumus ar pakalpojumu sniedzējiem (telekomunikācijas, elektrība) un izvēlieties izdevīgākus piedāvājumus.

Neparedzēti izdevumi:

- veidojiet uzkrājumus un apsveriet apdrošināšanu, lai segtu medicīniskos vai citus neplānotus izdevumus;
- pārrunājiet ar ģimenes locekļiem, bērniem, radiem viņu potenciālā atbalsta iespējas.

Kredīti un parādi:

- plānojiet kredītu atmaksu un, ja iespējams, konsultējieties ar finanšu speciālistiem;
- izvairieties no jauniem aizdevumiem, ja nav stabila ienākumu avotu.

Krāpniecība un finanšu drošība:

- nekad neatklājiet personīgo un finanšu informāciju neuzticamām personām vai organizācijām (Naudas skola, LB).
- esiet piesardzīgi ar piedāvājumiem, kas šķiet pārāk labi, lai būtu patiesi.

Valsts un pašvaldību atbalsts:

- regulāri pārbaudiet, vai esat tiesīgs saņemt papildu pabalstus vai atvieglojumus no valsts vai pašvaldības;
- uzziniet par iespējām, kā papildināt savu pensiju, piemēram, piedaloties 3. pensiju līmenī.
- izmantojiet valsts sniegtos pakalpojumus, piemēram, veselības aprūpes kompensācijas vai mājokļa pabalstus;

Ekonomiskā patstāvība ir pamats drošai un aktīvai novecošanai. Tā gūstama plānojot savus ienākumus un izdevumus apdomīgi, izmantojot pieejamās atlaides un iespējas, kā arī saglabājot modrību pret finanšu riskiem. Gudra finanšu pārvaldība var palīdzēt baudīt dzīvi bez liekām rūpēm par nākotni.

18. tabula. Piemērs mācību nodarbības plānojumam par ekonomisko patstāvību

Metode: "Ekonomiskā patstāvība un drošība: ienākumi, izdevumi, krāpniecības riski"

Mērķis: palīdzēt senioriem iegūt reālistisku priekšstatu par viņu ienākumu un izdevumu struktūru, kā arī identificēt iespējas papildināt ienākumus vai optimizēt izdevumus, lai veicinātu ekonomisko patstāvību.



Nodarbības gaita

Ņemot vērā konkrēto mērķauditoriju, nodarbības plānojums var tikt sadalīts 2-3 atsevišķās nodarbībās:

- 1) par ekonomisko patstāvību un drošību;
- 2) par finanšu krāpniecības riskiem. Svarīgi rūpēties, lai nodarbību laikā tiktu ievērota konfidencialitāte, jo finanses ir sensitīvs jautājums.

Ierosināšana.

Mērķis: veidot izpratni, kāpēc ir svarīgi pārzināt savus ienākumus un izdevumus

1. Sasveicināšanās un iepazīšanās

- Īsa iepazīstināšana ar sevi un nodarbības tēmu un norises kārtību.
- Dalībnieki tiek aicināti izteikties tik atklāti, cik viņiem tas ir pieņemami, uzdevumu laikā var izmantot pieņemtus, nevis patiesus savu finanšu datus; tāpat tiek aicināti pēc ārpus nodarbības nedalīties par citu kolēģu stāstīto personisko informāciju, ja ir bijusi konfidencialitātes vienošanās.
- Īss piemērs par tipisku izdevumu struktūru senioru dzīvē (skat. 6.5. pielikumu), uzsverot ekonomiskās patstāvības nozīmi un labas finanšu pārvaldības nozīmi.

Apjēgšana.

2. Nodarbības izklāsts:

2.1. Pirmais uzdevums: "Mans budžeta rats"

Var izmantot avotu „Naudas skola” (4. sadaļa – Budžeta plānošana)

Materiāli: Sagatavoti tukši aplveida grafiki (izprintēti vai uz ekrāna, skat. 6.5., 6.6. un 6.7. pielikumu) ar segmentiem, kas simbolizē dažādas izdevumu kategorijas (pārtika, mājoklis, transports, veselība, brīvā laika aktivitātes utt.). Konkrētās kategorijas var ierakstīt ar roku, vai uzzīmēt tās nelielu simbolu veidā.

Aktivitāte:

- seniori uz vietas aizpilda savu personīgo "budžeta ratu", piešķirot procentus katrai izdevumu kategorijai (skat. 6.6. pielikumu);
- Pasniedzējs palīdz ar jautājumiem, piemēram, "Cik procentu no ienākumiem Jūs tērējat pārtikai?", "Vai mājokļa izmaksas aizņem lielāko daļu Jūsu budžeta?" utt.

	Diskusija. Seniori dalās savā pieredzē, pasniedzējs palīdz precizēt budžeta ratu, balstoties uz senioru sniegto informāciju. Svarīgi emocionāli korekti reaģēt uz senioru stāstīto, izvairoties no viedokļu polarizēšanās. 2.2. Otrais uzdevums: "Papildienākumu iespējas" Vizualizācija: Slaidā vai uz tāfeles tiek parādītas dažādas idejas papildu ienākumiem (skat. 6.8. pielikums), piemēram, • hobiju pārvēršana ienākumu avotā (adīšana, rokdarbi, stādu audzēšana utt.); • konsultāciju sniegšana, balstoties uz profesionālo pieredzi; • daļēja telpu izīrēšana vai līdzīgu resursu izmantošana; • iespējas piedalīties vietējo pašvaldību vai bezpeļņas organizāciju projektos. Vizualizācija: slaidā vai uz tāfeles tiek parādīts saraksts par atbalsta nepieciešamību aktivitāšu uzsākšanai (skat. 6.9. pielikumu). Diskusija: Seniori izsaka savas vajadzības, pasniedzējs palīdz precizēt iespējas. Analizējot papildienākumu gūšanas iespējas senioriem, svarīgi neapstāties tikai pie ideju izvērtēšanas, bet pārrunāt arī primāro nepieciešamo atbalstu, kāds nepieciešams, lai seniors spertu pirmo soli. Iespēju robežās tālāk var tikt sniegta informācija, organizētas speciālas tikšanās, mācības, meistarklases, pieaicinot atbilstošus speciālistus vai organizācijas, lai palīdzētu senioriem iegūt nepieciešamo atbalstu. 3. Informatīva minilekcija par finanšu krāpniecību Mērķis: palīdzēt senioriem saprast, ka viņi nav vieni – krāpnieki mēģina maldināt daudzus. Nav kauns kļūdīties, taču svarīgi ir meklēt palīdzību un informēt citus, lai novērstu turpmākus mēģinājumus. Zināšanas ir drošības atslēga! Var izmantot avotu „Naudas skola” (3. sadaļa – Krāpniecība). 3.1. Biežākās krāpšanas metodes: • telefonkrāpnieki: pārstāvji no "bankām", "policijas" vai "pakalpojumu sniedzējiem", kas prasa izpaust personas datus vai pārskaitīt naudu; • investīciju piedāvājumi: Solījumi par ātru un vieglu peļņu; • loterijas un balvu uzvaras: aicinājumi samaksāt "apstrādes maksu" vai "nodokļus", lai saņemtu "laimestu"; • romantiskās krāpšanas: krāpnieki uzdodas par draugiem vai romantiskām interesēm, lai iegūtu uzticību un naudu; • e-pasta un interneta krāpšanas: viltojumi, kas izskatās kā no pazīstamiem uzņēmumiem vai bankām. 3.2. Kā atpazīt krāpnieku? • Neparasti pieprasījumi: nepazīstami cilvēki prasa naudu, personas datus vai bankas kartes informāciju. • Steidzamības izjūta: aicinājumi rīkoties tūlīt, lai "nezaudētu iespēju" vai "izvairītos no soda" u.c. • Pārāk labi, lai būtu patiesi piedāvājumi: solījumi par lieliem laimestiem, neieguldot nekādu darbu vai resursus. • Spiediens noslēgt darījumu: aicinājumi pieņemt lēmumu bez pārdomām vai apspriešanās. 3.3. Drošības padomi: • nekad neatklājiyet personīgos vai finanšu datus cilvēkiem, kurus nepazīstat vai kuri zvana negaidīti; • pirms veicat maksājumus vai ieguldījumus, apspriedieties ar uzticamu ģimenes locekli vai draugu; • nepievienojieties saistībām, ja nesaprotat visu informāciju. Uztājiyet, lai jums paskaidro lēni un skaidri; • atzvaniet uz uzņēmuma oficiālo tālruna numuru, ja rodas šaubas par zvanītāja identitāti; • nepārskaitiet naudu cilvēkiem, kurus nekad neesat satikuši personīgi; • pārbaudiet e-pastu vai īsziņu avotu; • neizmantojiyet aizdomīgas saites e-vidē. 3.4. Ieteicamā rīcība, ja ir aizdomas par krāpniecību: • nekavējoties pārtrauciet saziņu ar iespējamo krāpnieku; • informējiyet par notikušo tuviniekus vai uzticamus cilvēkus; • ziņojiyet par krāpšanas mēģinājumu policijai vai finanšu iestādei; • bloķējiyet aizdomīgos zvanus, e-pastus un numurus.
	<i>Refleksija</i> Mērķis: veikt kopsavilkumu par pārrunāto un potenciālo plānoto rīcību: 1. Izdevumu optimizēšanas stratēģijas • Uzskaitīti piemēri, kā mazināt izdevumus, piemēram, izvēlēties lētākus pakalpojumus vai preces, izmantojot salīdzināšanas platformas. • Iespējas pieteikties atlaidēm vai sociālajām programmām, ko piedāvā pašvaldības vai organizācijas. • Kopīga resursu izmantošana (piemēram, transporta dalīšana ar kaimiņiem, bērniem vai draugiem). 2. Papildienākumu iespēju un nepieciešamā atbalsta apkopošana: • Ideju apjopojs papildienākumu gūšanai. • Atbalsta nepieciešamību apkopojs. 3. Krāpniecības risku prevencija: • Ko jau dara un ko vēl var darīt, lai izvairītos no finanšu krāpniekiem. • „Kādu atbalstu un no kā jūs vēlētos sastādītā plāna realizēšanā?”

	Materiāli • Prezentācija. • Izdales materiāli ar informāciju par vietējiem resursiem vai organizācijām, kas palīdz senioriem ar ekonomiskiem jautājumiem. • Izdales materiāli par rīcības algoritmiem pret krāpniecības draudiem. • Izdales lapa „Mans budžeta rats” (skat. 6.6. pielikumu).
	Dalībnieku skaits līdz 10
	Laiks 90 min. vai 2 vai 3x60 min.
	Ieteikumi nodarbības vadītājam Noslēguma motivācijai • Pieaiciniet nodarbības praktiskās daļas bagātināšanai kādu finanšu un/vai digitālās prasības speciālistu. • Ja nodarbību laikā nepaspēj, seniori tiek mudināti mājās pabeigt savas ienākumu un izdevumu analīzes (skat. 6.7. pielikumu) un savu budžeta plānu (skat. 6.8. pielikumu), kurā var turpināt pierakstīt un plānot savas finanses. • Ja nodarbību laikā nepaspēj, seniori tiek mudināti mājās pabeigt savu ideju sarakstu papildu ienākumu gūšanai un atbalsta konkretizēšanu aktivitāšu uzsākšanai (skat. 6.8.un 6.9.pielikumu). • Ja pieejama, tiek izsniegta apkopota informācija kā norādes uz vietējiem resursiem vai organizācijām, kas palīdz senioriem ar ekonomiskiem jautājumiem. • Aicinājums pēc laika satikties un pastāstīt savu pieredzes stāstu, kā veicies aktivitāšu uzsākšanā. • Uzslavējiet seniorus par dalību un atgādiniet: "Jūsu finanšu prasības un drošības prasmju pilnveide ir investīcija jūsu dzīves kvalitātē." Pateicība par dalību: noslēdziet nodarbību ar smaidu un novēlējumiem veiksmīgai nedēļai.

3.6. Mācīšanās iespējas senioru vecumā

Mācīšanās ir nozīmīga senioru dzīves kvalitātes noturēšanā un pilnveidošanā, jo tā piedāvā gan praktiskus, gan emocionālus ieguvumus. Senioru vecumā mācīšanās ne tikai palīdz iegūt jaunas zināšanas, bet arī uztur prāta asumu, veicina personīgo izaugsmi un sniedz iespēju būt sabiedriski aktīvam (Veide, 2018).

Kāpēc mācīties senioru vecumā?

Garīgās veselības un kognitīvo spēju uzturēšana:

- smadzeņu aktivitātes stimulēšana: jaunu zināšanu un prasmju apguve palīdz uzturēt smadzeņu darbību, palēninot kognitīvo spēju mazināšanos, kas saistīta ar novecošanos;
- atmiņas un koncentrēšanās spējas uzlabošana: mācīšanās veicina prāta asumu un spēju risināt problēmas.

Noderīgu prasmju attīstīšana:

- ikdienas dzīves uzlabošana: piemēram, digitālo prasmju un valodu apguve ļauj senioriem izmantot internetbanku, iegūt aktuālu informāciju, sazināties ar ģimeni gūt jaunus sociālos kontaktus; kulinārijas prasmju attīstīšana palīdz iegūt jaunas intereses u.tml.;
- papilddienākumu iespējas: mācoties jaunas profesionālās vai radošās prasmes, seniori var iesaistīties aktivitātēs, kas rada papildu ienākumus.

Sociālās dzīves bagātināšana:

- jaunu kontaktu veidošana: piedalīšanās kursos vai apmācībās sniedz iespēju satikt citus cilvēkus, dalīties pieredzē, veidot un stiprināt jaunus sociālos sakarus.
- samazina vientulības sajūtu: mācības grupā veicina piederības sajūtu un mazina izolētības risku.

Pašapziņas un emocionālās labsajūtas celšana:

- jaunu mērķu sasniegšana: mācīšanās dod sajūtu, ka dzīve turpina attīstīties un piedāvā jaunus izaicinājumus;
- panākumu sajūta: zināšanu un prasmju apgūšana palīdz senioriem justies kompetentiem un noderīgiem;
- hobiju attīstība: mācīšanās ļauj pievērsties interesēm, piemēram, valodu apguvei, mākslai vai dārzkopībai;
- dzīves piepildījuma sajūta: zināšanu papildināšana palīdz saglabāt dzīvesprieku un veicina vēlmi piedzīvot jaunas lietas.

Ikdienas dzīves uzlabošana un veselības apziņa:

- zināšanas par veselību: seniori var mācīties par veselīgu uzturu, fiziskajām aktivitātēm un veselības saglabāšanas metodēm;
- zināšanas par sociālo un ekonomisko aktivitāti: var palīdzēt uzlabot savu dzīves kvalitāti;
- labāka adaptācija pārmaiņām: zināšanas palīdz pielāgoties jauniem apstākļiem, piemēram, tehnoloģiju attīstībai vai veselības izaicinājumiem.

Mācīšanās senioru vecumā ir spēcīgs instruments, kas uztur garīgo un emocionālo labsajūtu, palīdz saglabāt aktīvu dzīvesveidu un veicina pilnvērtīgu dzīvi. Tā ne tikai notur esošo dzīves kvalitāti, bet arī piedāvā iespējas to pilnveidot un bagātināt.

Kādas ir senioriem pieejamās mācīšanās iespējas?

Formālās izglītības iestādes:

- nereti augstākās izglītības iestādes (pie tām esošie mūžizglītības centri) piedāvā speciālas programmas senioriem, tostarp iespēju klausīties lekcijas kā brīvklauvētājiem, piemēram, Trešās paaudzes universitātes;
- senioriem bieži tiek piedāvātas atlaides vai īpaši mācību kursi.

Neformālās izglītības iestādes:

- dažādas pašvaldību un privātās pieaugušo neformālās izglītības iestādes, mūžizglītības centri, nevalstiskās organizācijas, biedrības, kopienu centri, bibliotēkas u.c. piedāvā speciālus kursus un seminārus senioriem (piemēram, bezmaksas vai pieejamus kursus projektu ietvaros par dārzkopību, datorprasmēm, finansu pratību, veselību, svešvalodu apguvi, mākslu u.c.);
- praktiskās darbnīcas un meistarklases, piemēram, rokdarbu, ēdiena gatavošanas, dārzkopības, vai amatniecības meistarklasēs, kuras organizē dažādas privātas, valsts un pašvaldību organizācijas, amatnieki un konkrētas jomas eksperti vai entuziasti (ziedu un rotu veikali, Latvijas bankas, restorāni u.c.).

Tiešsaistes kursi: seniori var izmantot tiešsaistes mācību platformas (piemēram, Coursera, Khan Academy u.c.) vai vietējās iniciatīvas, lai mācītos sev ērtā tempā un laikā.

Mentorēšana un pieredzes apmaiņa: apmācības, kas balstītas uz dalīšanos dzīves pieredzē vai mācīšanos kopā ar jaunāko paaudzi.

Pašmācība:

- grāmatu un citu resursu izmantošana, kas palīdz apgūt jaunas prasmes mājas apstākļos;
- vaļasprieku attīstīšana, paplašinot savas zināšanas par vaļaspriekiem, piemēram, fotografēšanu, mūziku vai dārzkopību.

Padomi veiksmīgam mācību procesam senioru vecumā

- Izvēlieties sev interesējošas tēmas: mācības būs aizraujošākas un motivējošākas, ja tēma būs atbilstoša jūsu interesēm vai dzīvesveidam.
- Mācieties sev ērtā tempā: pielāgojiet mācību procesu savām vajadzībām un iespējām, lai izvairītos no pārmērīga stresa.
- Izmantojiet pieejamos resursus: iepazīstiet senioriem pieejamās iespējas, piemēram, bezmaksas kursus vai bezmaksas nodarbības.
- Iesaistieties grupu aktivitātēs: mācoties kopā ar citiem, būs vieglāk uzturēt motivāciju un gūt atbalstu no līdzbiedriem.
- Nebaidieties no tehnoloģijām: ja nepieciešams, apgūstiet pamata datorprasmes vai viedtālruna lietošanu, lai piekļūtu plašākam informācijas un mācību materiālu klāstam.

Mācīšanās senioru vecumā ir iespēja paplašināt redzesloku, uzturēt aktīvu prātu un stiprināt saikni ar sabiedrību. Senioriem svarīgi izvēlēties tādas mācību iespējas, kas atbilst viņu interesēm, un ļauj izbaudīt jaunu zināšanu un prasmju apguvi, kas bagātinās viņu ikdienu un dzīves kvalitāti.

19. tabula. Piemērs mācību nodarbības plānojumam par mācīšanās iespējām

Metode "Mācīšanās nozīme un iespējas senioriem"

Mērķis: iedvesmot seniorus aktīvi mācīties, uzsvērt mācīšanās priekšrocības un piedāvāt praktiskas iespējas.



Nodarbības gaita

Ierosināšana.

Mērķis: ierosināt seniorus diskusijai, kāpēc viņiem būtu svarīgi mācīties?

1.Sasveicināšanās un iepazīšanās: īsa pasniedzēja un dalībnieku iepazīšanās (vārds, hobiji vai interese par jaunu zināšanu apguvi).

2.Nodarbības izklāsts:

Mācīšanās ir iespējama jebkurā vecumā un sniedz priekšrocības, kas ietekmē ne tikai prātu, bet arī emocionālo un fizisko labsajūtu.

Materiāli: var demonstrēt īsu prezentāciju.

Apjēgšana.

2.1. Mācīšanās nozīme senioriem: kāpēc mācīties arī senioru vecumā?

Pasniedzēja skaidrojums:

Iesāciet ar pozitīviem iedvesmas stāstiem, piemēram:

- Stāsts par senioru, kurš apguvis jaunas tehnoloģijas: kā seniors sāka izmantot viedtālruni, lai piedalītos tiešsaistes grupās un sekotu līdzi pasaules notikumiem.
- Stāsts par senioru, kurš atgriezās augstskolā: piemērs par cilvēku, kurš seniora vecumā nolēma apgūt jaunu profesiju vai attīstīt sen neapgūtu hobiju.

Mācīšanās var palīdzēt uzturēt un iegūt:

- **Smadzeņu veselību:** jaunu prasmju apgūšana palīdz uzturēt prāta asumu, samazina demences un Alcheimera risku.
- **Sociālo iesaisti:** kursi un kopīgas aktivitātes ir lielisks veids, kā satikt citus cilvēkus un paplašināt savu paziņu loku.
- **Personīgo izaugsmi:** mācoties kaut ko jaunu, rodas pašapziņa un gandarījums.
- **Jaunas prasmes:** kas var palīdzēt gūt papildienākumus vai uzlabot ikdienas dzīves kvalitāti.

Diskusija:

- Uzdodiet jautājumus: "Kas jūs interesē, ko vēlētos apgūt?"; "Vai kāds no jums jau ir piedalījies kādā kursā vai seminārā?"
- Dalībnieki dalās pieredzē - varbūt kādam ir vērtīgs iedvesmas stāsts.

2.2. Kādas iespējas ir pieejamas senioriem?

Pasniedzēja skaidrojums:

1. Bezmaksas vai lēti mācību resursi:

- Vietējās bibliotēkas, senioru biedrības, kāda NVO vai neformālās izglītības centra piedāvājumi (grāmatas, kursi, semināri).
- Tiešsaistes platformas, piemēram, "YouTube" vai bezmaksas kursi vietnēs kā "Coursera" u.c..
- Augstākās un profesionālo iestāžu piedāvājums tieši senioriem.

2. Hobiju un prasmju attīstīšana:

- Rokdarbu, dārzkopības, kulinārijas u.c. kursi.
- Svešvalodu apguves iespējas.
- Digitālo prasmju apguves iespējas (datora lietošana, sociālie tīkli).
- Fotografēšana (izmantojot viedtālruni, fotogrāfiju digitālā apstrāde un uzglabāšana u.c.).

3. Fiziskās aktivitātes ar mācīšanās elementiem: jogas, deju vai vingrošanas nodarbības.

Praktisku piemēru demonstrējums prezentācijas veidā, piemēram:

• **Senioru svešvalodu klubs:**

Senioru grupa reizi nedēļā tiekas, lai mācītos un praktizētu svešvalodu ar vietējo skolotāju vai tiešsaistes resursiem.

• **Tehnoloģiju mācību darbnīca:**

Nodarbības, kurās seniori mācās izmantot viedtālrunus, sociālos tīklus vai videozvanu platformas, lai uzturētu kontaktus ar ģimeni un draugiem.

• **Mākslas un amatniecības kursi:**

Vietējā kopienas centrā organizētas meistarklases, kur seniori apgūst gleznošanas, kulinārijas, floristikas vai rokdarbu pamatus.

• **Čaklo roku klubiņš:**

Vietējās kopienas centrā organizētas dārzkopības meistarklases.

• **Klubiņš „Ceļotprieks”:**

	Vietējās senioru biedrības organizēto ekskursiju pieredzes stāsti. • <i>Iespējas „Kustēties un lustēties”:</i> Apkaimes piedāvātās iespējas – senioru deju kolektīvi, vingrošanas, nūjošanas u.c. aktivitāšu iespējas. 2.3. Kā sākt mācīties? • Identificēt, kas senioru aizrauj vai interesē. • Izvēlēties vienkāršu pirmo soli, piemēram, apmeklēt vietējo kursu vai skatīties tiešsaistes nodarbību. • Piedalīties senioru, kas mācās atbalsta grupā, kurā ir iespēja dalīties ar savu mācīšanās pieredzi un stāstīt iedvesmas stāstus. Praktisks uzdevums: "Izvēlieties vienu lietu, ko vēlētos apgūt tuvākajā mēnesī, un sāciet to darīt soli pa solim!" (skat. 6.10. pielikumu) Diskusija: • Grupā pārrunājiet, kādu pirmo soli katrs dalībnieks spers, lai uzsāktu mācības. • Grupā dalībniekiem jāsadalās pāros, kuri viens otram būs atbalsta personas, ar kurām varēs ikdienā padalīties savos sasniegumos un gūt atbalstu motivācijas krituma gadījumā. • Svarīgi pārrunāt, kā korekti veicama atbalsta saruna (nemoralizējot, nepamācot, nenosodot, nevainojot u.tml.) • Kādas iedvesmojošas un atbalstošas frāzes būtu palīdzošas (piemēram, „Tev izdosies!”, “Tu vari to izdarīt!” vai “Es lepojos ar Taviem panākumiem!”)
	<i>Refleksija</i> Mērķis: Veikt kopsavilkumu par pārrunāto un saplānoto: • Atgādinājums par mācīšanās nozīmi. • Aicinājums spert pirmo soli un dalīties pieredzē ar savu „atbalsta draugu”. • Piedāvājums vienoties par senioru, kas mācās atbalsta grupas izveidošanu un tikšanos regularitāti.
	<i>Materiāli</i> • Prezentācija. • Izdales lapa „Mana pirmā/jaunā mācību aktivitāte”. • Mācību iespēju senioriem informatīvie materiāli.
	<i>Dalībnieku skaits</i> līdz 10
	<i>Laiks</i> 60 - 90 min.
	<i>Ieteikumi nodarbības vadītājam</i> Noslēguma motivācijai: • Pirms nodarbības sameklēt un apkopot konkrētas mācību iespējas senioriem tuvējā apkaimē vai tiešsaistē. • Uzslavējiet seniorus par dalību un atgādiniet Kurta Levis vārdus: "Tu nekad neesi par vecu, lai uzstādītu jaunu mērķi vai sapņotu jaunus sapņus.” Pateicība par dalību: noslēdziet nodarbību ar smaidu un novēlējumiem aktīvai nedēļai.

4. Stāstu un dzīvesstāstu stāstīšana

Kas ir stāstu stāstīšana?



3.attēls. Stāstu stāstīšanas misija

Dzīvesstāsts ir vēstījums par cilvēka mūžu vai tā daļu. Ar to mēs sastopamies, lasot grāmatas par ievērojamu cilvēku dzīvi, klausoties un skatoties intervijas vai gatavojot savu autobiogrāfiju.

Dzīvesstāstu stāstīšana var būt noderīga veselības un sociālās aprūpes jomā, sniedzot informatīvu atbalstu sociālajiem darbiniekiem un sekmējot senioru aktivitāti un labbūti (skat. 3. att.). Kā uzrāda projekta CASE¹ pieredze, dzīvesstāsts ir instruments, kas palīdz darbiniekiem caur pagātni iepazīt un labāk izprast cilvēku, lai sniegtu viņam atbalstu un aprūpētu. Projekts sniedz ieteikumus dzīvesstāsta rakstīšanā, glabāšanā un izmantošanā. Otra iespēja ir aicināt seniorus patstāvīgi veidot stāstus, daloties atmiņās un pārdomājot savas dzīves nozīmīgākos mirklus.

Novecošanos ietekmē kā tiešie, tā arī netiešie faktori. Starp netiešajiem minami sociālie stereotipi un

eidzisms – veids, kā domājam, jūtamies un rīkojamies attiecībā uz vecumu un novecošanos. Lai novecošanās būtu aktīva, nepieciešams apzināties un mazināt šos stereotipus. Labākais veids, kā to darīt, ir izglītot seniorus par novecošanu un sekmēt starppaaudžu komunikāciju. Stāstu stāstīšana ir ļoti piemērota šādai komunikācijai.

Stāstu stāstīšanas vēsture aizsākas ar alu zīmējumiem, mītiem un varoņteikām. Mūsdienās stāstu stāstīšana ir ieguvusi jaunu aktualitāti kā *storytelling* – interaktīva māksla izmantot vārdus un darbības, lai atklātu stāsta elementus, vienlaikus rosinot klausītāja iztēli. Tas nozīmē, ka stāstīšana vienmēr notiek sadarbībā ar klausītāju, cenšoties viņu emocionāli piesaistīt un ietekmēt. Seniori, pievēršoties stāstu stāstīšanai, var ne tikai apjaust sevī jaunas spējas, gūt baudu radošā darbībā, bet arī atvērties citiem cilvēkiem, daloties ar viņiem un piedzīvojot kopības izjūtu. Var teikt, ka dzīvesstāstu stāstīšanai piemīt vairākas funkcijas: informatīvā, mākslinieciskā, terapeitiskā un socializācijas.

Kā rosināt seniorus stāstīšanai?

Lai nonāktu pie stāstījuma, ir nepieciešams sagatavošanās darbs – noskaņoties, atsaukt atmiņā notikumus, mobilizēt uzmanību. Tādēļ ieteikums ir sākt nodarbību ar dalībnieku sagatavošanu.

Fotogrāfijas. Tās lieliski var izmantot, lai uzsāktu sarunu par kādiem dzīves notikumiem, piemēram, skolas laiku fotogrāfijas – klases kopbilde, izlaidums vai sporta spēles atsauks atmiņā jaunību, klasesbiedrus, tā laika modi, uzvedību un aizraušanos. Vēlams, piedāvājot apskatei fotogrāfiju, ir uzsākt dalīties ar savu stāstu. Tas dod impulsu pārējiem sarunas dalībniekiem iesaistīties, raisa atmiņas, vēlmi pastāstīt “Bet mums bija tā...”. Prasmīgi virzot dialogu, kas veidojas starp dalībniekiem, sociālais darbinieks uzzina daudz noderīga par saviem aprūpējamajiem. Šādā sarunā atsedzas ne vien jauni fakti un detaļas, bet arī to konteksts, stāstītāja vērtības, ieradumi un loģika. To nevar iegūt tiešā veidā, uzdodot jautājumus.

Mēdz būt situācijas, par kurām nav ērti jautāt vai kurās jāsniedz ne pārāk glaimojoša atgriezeniskā saite. Tādās ieteicams izmantot **varoni-starpnieku**. Tā var būt kāda rotaļlieta, maska, “runājošais” zīmulis u.c. Tad tas būs šis varonis, kurš sagrozītā balsī teiks “Cik nekopta istaba!” vai “Tu tiešām vilksi šo veco jaku?”, bet jūs kā “labais policists” varēsiet viņam oponentēt, ka istaba tūlīt tiks sakopta vai jaku tikai pielaiķo, lai izvēlētos labāko. Un būs gan patiesa atgriezeniskā saite, gan uzmundrinājums.

Sarunas attīstību nodrošina **aktīva klausīšanās**. Jūs uzmanīgi sekojat līdzi tam, ko stāsta seniors, atbalstāt ar acu skatienu un neverbāliem žestiem un ik pa laikam pārformulējat viņa teikto saviem vārdiem. Piemēram, “Es sapratu, ka tavā ģimenē bija svarīgi visu darīt kopā. Tā ir?”. Aktīvā klausīšanās rosinās stāstītāju izvērst tēmu, precīzāk izskaidrot iepriekš teikto.

¹ <https://dementialearning.eu/tracks/4>

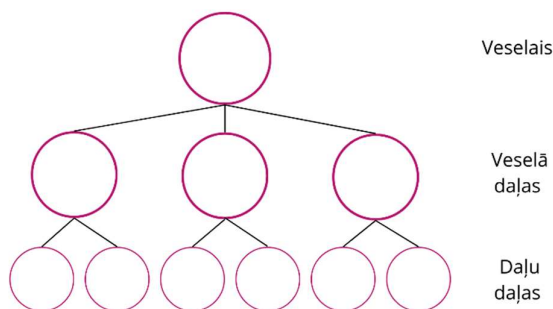
Fotogrāfijas nav vienīgais stāstu rosinātājs. Šai nolūkā var izmantot **personīgās lietas** ar īpašu vēsturi, **iemīļotas grāmatas** vai **iecinātas filmas**. Svarīgi ir iepriekš padomāt, ko tieši jūs vēlaties panākt. Lai mazinātu radušos tukšuma sajūtu, jūs varat aicināt seniorus saglabāt dzimtas vēsturi. Te tiešām noderēs ģimenes fotogrāfijas, dokumenti, piemiņas lietas. Lai gūtu gandarījumu no radošās darbības, jācenšas seniorus tajā iesaistīt, rakstot stāstiņus, lasot vai publicējot tos un gūstot atgriezenisko saiti. Tas ļaus senioriem ciešāk izjust saiti ar apkārtējiem cilvēkiem un to, ka viņi nav vieni ar savām domām un izjūtām. Radošo darbību var rosināt ar spilgtiem iespaidiem – filmas noskatīšanos, kas raisa emocijas; līdzdalību saistošā kopienas pasākumā, īpaša notikuma pārrunāšanu vai mīklu sacerēšanu un minēšanu.

Vēl viena iespēja aktivizēt atmiņu ir izmantot netiešās, bieži pat neapzinātās saistības starp vārdiem un pieredzes objektiem – domām, sajūtām vai tēliem. Tā ir **brīvo asociācijas metode**, ko izmanto psihoanalīzē. Pacientu ierosina izsacīt to, kas pirmais ienāk tam prātā domu plūsmas rezultātā. Tas palīdz saprast, kā palīdzēt atrisināt problēmu. Stāstu stāstīšanas nolūkam asociāciju metodi izmanto tēlainās domāšanas attīstībai. Metodes pielietošana: kā spēles vadītājs sagatavojiet nelielu sarakstu ar lietvārdiem, kas saistās ar kādām dzīves norisēm, piemēram, rīts, ceļš, piens, slimība, māja, kurpe, uguns, zilonis, nākotne. Izvēlaties spēles dalībnieku un paskaidrojiet, ka pēc katra vārda, ko nosauksiet, viņam jāpasaka pirmais, kas ienāk prātā. Ar nosacījumu, ka tam arī ir jābūt lietvārdam. Dalībnieka atbildes ļaus jums spriest par viņa stāvokli un attieksmi pret lietām. Asociācija attiecībā uz uguni var būt briesmas, bet var būt arī krāšņums un spēks. Ja asociācija attiecībā uz rītu ir kafija, tas liecina par ieradumu. Bet, ja rīts asociējas ar aukstumu, tam pamatā var būt ne vien fiziskās sajūtas, bet arī emocionālā pašsajūta vai noteiktas atmiņas. Radošai darbībai piedāvāriet izveidot stāstiņu par kādu no spilgtākajām asociācijām, piemēram, “Krāšņā uguns” vai “Aukstais rīts”.

Kā palīdz grafiskie organizatori?

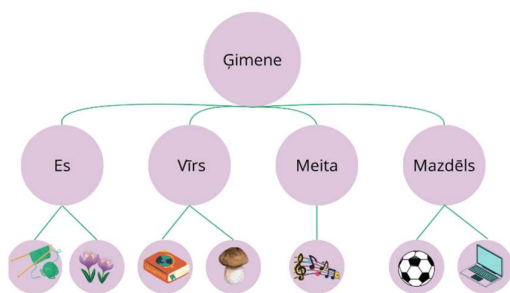
Lai veidotos stāstījums, ir nepieciešams savā starpā sasaistīt atmiņā atsauktās lietas un notikumus un izkārtot tos noteiktā secībā, virzot domu uz stāstījuma kopveselumu un pabeigtību. Tas prasa nopietnu kognitīvo piepūli, kas, kā liecina pieredze, rada grūtības ne tikai senioriem, bet bieži arī gados jauniekiem cilvēkiem. Stāsta veidošanu atvieglot var tā vizualizācija – zīmētais stāsts ir vieglāk uztverams un saprotams. Skatoties uz attēlu, ir vieglāk ietērt to vārdos, tādēļ ieteicams vispirms veidot vizuālo stāstu. Tam tiek izmantoti grafiskie organizatori.

Grafiskais informācijas organizators ir rīks vai sistēma, kas ļauj vākt, saistīt un/vai sniegt informāciju vizuāli. Domu kartes, jēdzienu kartes, ideju zirnēji – tie ir grafiskie organizatori, kas piedāvā dažādus veidus informācijas strukturēšanai. Struktūra – tas savā ziņā ir plāns, kas nepieciešams stāstam un ļauj sasaistīt tā atsevišķās daļas. Vizuālais attēlojums atbrīvo no nepieciešamības paturēt prātā visu vienlaicīgi – varam brīvi veidot stāstījumu, izmantojot špikeri. Stāstu veidošanai visnoderīgākie ir organizatori, kas strukturē informāciju telpā un laikā.

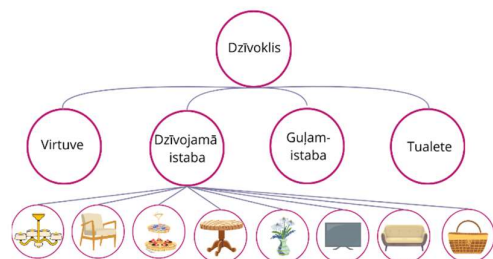


4. attēls. Grafiskais organizators
“Objekta telpiskā struktūra”

Stāstījuma strukturēšana telpā noder, ja vēlamies aprakstīt kādu objektu – priekšmetu, dzīvu būtni vai organizāciju. Telpiskā struktūra paredz, ka objektam jeb veselumam ir daļas un katrai no tām ir sava loma objekta dzīvē. Telpisko struktūru atveido vertikāli izvietotā hierarhijā – veselais ir augstāk, daļas zem tā, daļu daļas – vēl zemāk (skat. 4. att.). Daļu skaitam kopumā ir jānodrošina veselums, tās var būt, sākot no divām līdz neierobežotam skaitam. Arī līmeņi var būt vairāki – atkarībā no tā, kādā detalizācijas pakāpē vēlamies objektu aprakstīt. Struktūras elementus shematiski atveidojam aplīšos. Ar līnijām parādām, kurš elements kam pakārtojas vai ir tā daļa.



5.attēls. Grafiskā organizatora piemērs
“Ģimenes hobiji”



6. attēls. Grafiskā organizatora piemērs
“Mans dzīvoklis”

Šādu grafisko organizatoru var izmantot arī citām tēmām. Piemēram, “Drošība”. Tad lūgsim senioru pie katra aplīša padomāt, kādus draudus drošībai šī lieta var sagādāt un kā no tiem laikus izvairīties. Tēmu “Mājas uzkopšana” var pārrunāt, stāstot, kāda uzkopšana katrai lietai nepieciešama un kas var palīdzēt uzkopšanas darbus veikt.

Vairāk ieteikumu šī grafiskā organizatora izmantošanai sniegti 20. tabulā.

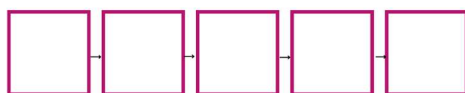
20. tabula. Metode “Objekta apraksts”

Metode: “Objekta apraksts” Mērķis: veidot detalizētu objekta aprakstu		
	Nodarbības gaita: 1. piedāvājiēt dalībniekiem darba lapu “Objekta telpiskā struktūra” (sk. 7.1. pielikumu); 2. piedāvājiēt veidot stāstījumu par kādu tuvu vai saistošu lietu. Vēlams, lai tā būtu acu priekšā vai vismaz fotogrāfijā aplūkojama, piemēram, brilles, sienas pulkstenis, kalendārs, kaktuss, dūrainis; 3. aicinājiēt dalībniekus aizpildīt grafisko organizatoru. Darba lapas augšdaļā apvilkt aplīti un ierakstīt vai iezīmēt tajā objektu, par kuru taps stāstījums. Līmeni zemāk apvilkt aplīšus, kuros iezīmē objekta daļas; 4. rosinājiēt dalībniekus veidot stāstījumu par izvēlēto lietu, vispirms raksturojot objektu veselumā. Pēc tam secīgi aprakstiet daļas. Par katru padomājiēt, ko jūs redzat, dzirdat, sajūtat, ko tā jums atgādina; 5. aicinājiēt dalībniekus dalīties ar stāstiem, tos nolasot vai izvietojot telpā, kur citi ar tiem var iepazīties.	Teorētiskās atziņas Objekta apraksts tiek izmantots, ja stāsta pamatā nav notikums, bet lieta. Parasti par lietu nav daudz ko stāstīt (tiek nosauktas galvenās īpašības – krāsa, izmērs, forma). Metodes izmantošana liek mobilizēt dalībnieku vērīgumu un aktivizēt sajūtu kanālus, lai aprakstā iekļautu ne vien veselo, bet arī tā daļu raksturojumu un to savstarpējo saistību. Grafiskais organizators ļauj sociālajam darbiniekam spriest, vai dalībnieks ir attēlojis visas veselā daļas vai kādas izlaiž, neievēro? Uz iztrūkstošo var vērst viņa uzmanību un trenēt uzmanību. Vēlams sākumā izvēlēties vienkāršus objektus, kur ir tikai 2-3 daļas, piemēram, svece, kāpsts, slota. Pārejot uz sarežģītākiem objektiem
	Refleksija: 1. Kāds iespaids jums radās par citu dalībnieku aprakstīto objektu? Vai apraksts ļāva jums to iztēloties? 2. Vai, veidojot stāstu, šis objekts kļuva jums tuvāks, raisīja sajūtas un atmiņas? Kāpēc? 3. Pastāstiet, kā jums palīdzēja grafiskais organizators. Ar ko bija grūtības?	

	Materiāli: papīrs, rakstāmais, darba lapa “Objekta telpiskā struktūra”	(piemēram, gludeklis, veikals, dārzs), nākas trenēt vispārīgās prasmes, kam var būt nepieciešams atbalsts, piemēram, dalībnieks aplīšos ir attēlojis, ka dārzā ir ābeles, bumbieres, ķirši, avenes un upenes. Pajautāsim, kas tie ir visi kopā? Auglu koki un krūmi. Bet kas ir zirņi, redīsi, salāti un tomāti? Dārzeni dobēs. Tāpat veselais “dārzs” sastāv no divām daļām: “koki un krūmi” un “dobes”, bet aplīšos, kas ir līmeni zemāk, attēlojam katras daļas konkrētos elementus. Varam ļaut dalībniekiem aizpildīt darba lapu, kā viņi to spēj. Un pēc tam, kopīgi pārrunājot, izveidot precīzāku struktūru. Vingrināšanās, aizpildot grafisko organizatoru, ļauj izklāstīt domas skaidrāk, apkārtējiem saprotamāk un arī pašam sev “salikt lietas pa plauktiņiem”.
	Dalībnieku skaits: līdz 10	
	Laiks: 30 min.	
	Ieteikumi nodarbību vadītājam: - pirms veidot stāstījumu, pavigrinieties ar dalībniekiem aizpildīt grafisko organizatoru. Nodemonstrējiet, kā jūs pats to darāt, pēc tam aizpildiet dažas darba lapas, kopīgi ar dalībniekiem apspriežot, ko zīmēt aplīšos, tad piedāvājiēt jaunu uzdevumu izpildīt individuāli; - pastrādājiet ar dalībniekiem, lai iesaistītu sajūtu kanālu izmantošanu. Aplūkojot elementu grafiskajā organizatorā, aiciniet turpināt teikumu “Es redzu ...”. Rosiniet ievērot pēc iespējas vairāk detaļu, īpatnību. Pajautājiet, kam šis elements līdzinās, ko atgādina. Atbildes dalībnieki var pierakstīt darba lapā līdzās apspriežamajam elementam. Turpiniet ar dzirdes un sajūtu (taustes, ožas, garšas) kanālu aktivizēšanu, izmantojot iesākuma vārdus “Es dzirdu...”, “Es sajūtu...”. Rosiniet iztēloties, kādas varētu būt skaņas, kādas sajūtas, objektam pieskaroties; - stāstu stāstīšanas laikā varat aicināt dalībniekus klausīties ar aizvērtām acīm. Tas ļauj iztēlēt “zīmēt” objekta tēlu un pastiprina uztveri.	



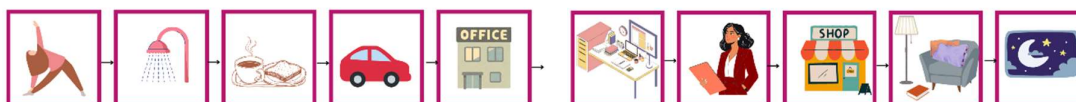
“Tas ir pulkstenis, ko man uzdāvināja dēls, kad sāka strādāt un pats pelnīt. Tāds vienkāršs, apaļš pulkstenis, kas ir piestiprināts virs virtuves durvīm. Tur ir ērti sekot līdzī laikam. Pulkstenim ir balta ciparnīca, uz kuras var labi redzēt melnos ciparus un rādītājus. Cipari ir tikai četri, pārējo vietā ir strīpiņas, bet visu var saprast. Ciparnīcu sedz plastika disks. Tas ir lipīgs, jo pārklājas ar tauku garaiņiem un tad uz tā pielīp putekļi. Nākas bieži tīrīt. Pulkstenis netikšķ, tas iet uz baterijām. Korpusā virs baterijām ir apaļš caurumiņš, lai pulksteni varētu uzkarināt uz nagliņas. Man pašai to grūti izdarīt, jo pulkstenis ir augstu, tādēļ pārvilkot rādītājus vienmēr lūdzu dēlus. Esmu pieradusi pie šī pulksteņa”.



**7. attēls. Grafiskais organizators
“Notikuma struktūra laikā”**

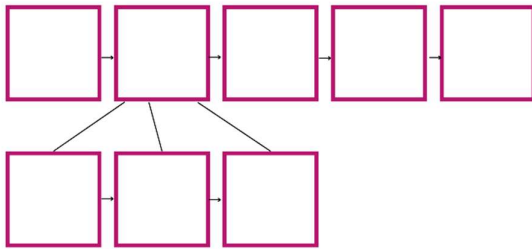
Stāstījuma strukturēšana laikā. Tā palīdz aprakstīt notikumus un procesus. Strukturējot stāstījumu, sadalām notikumu epizodēs, lai varētu to atstāstīt soli pa solim. Struktūru laikā attēlojam horizontālā izvērsumā, kārtojot epizodes vienu aiz otras no kreisās uz labo pusi. Struktūras elementus attēlojam kvadrātiņos. Lai norādītu darbību secību, starp tiem tiek ievietotas bultiņas (skat. 7. att.).

Grafisko organizatoru ar laika struktūru ir ērti izmantot stāstījumam par savu ikdienu. Katrs kvadrātiņš ir kā filmas kadrs, kurā attēlojam dienā veicamās aktivitātes, sākot ar pamošanos. To var darīt, ierakstot vārdu vai labāk, simboliski zīmējot (sk. 8. att.). Jautājam senioram, ar ko sākas viņa diena, un attēlojam to pirmajā kvadrātiņā. Jautājam – kas notiek pēc tam? – un aizpildām nākamos kvadrātiņus. Tad aicinām pārstāstīt uzzīmēto – par katru kvadrātiņu 1–2 teikumus. Ja vēlamies gūt vairāk informācijas par seniora ieradumiem, pievienosim kvadrātiņiem laika atzīmes – cik katrā aktivitātē parasti notiek. Šādi var strukturēt ne vien tipisko dienu, bet arī ziemas un vasaras, svētku un darba dienu, jautro un skumjo dienu u.c., pārliecinoties par dzīves daudzveidību.



8. attēls. Piemērs grafiskajam organizatoram “Mana diena”.

Līdzīgi kā objektam arī procesam var būt vairāki detalizācijas līmeņi. Katru procesa epizodi var sadalīt



vēl sīkākās, attēlojot tās līmeni zemāk (sk. 9. att.). Ja vēlamies kādu norisi izpētīt sīkāk, uzzīmējam zem tās vairākus kvadrātiņus un aicinām tos aizpildīt, piemēram, mazgāšanās no rīta. Kā tā notiek? Ko zīmēsim apakšējos kvadrātiņos? Ko jūs konkrēti darāt? Iztīrāt zobus, noskalojat seju un uzliekat krēmu? Vai ejat dušā, mazgājat matus un tad tos žāvējat?

9. attēls. Piemērs epizodes detalizācijai

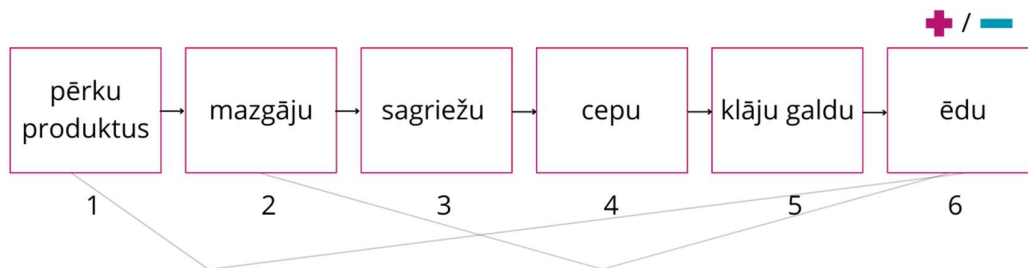
Norišu detalizācija noder, ja vēlamies aktualizēt konkrētu tēmu (gulēšana, fiziskās aktivitātes, uzturs u.c.). Aizpildot grafisko organizatoru, seniori varēs

dalīties pieredzē, pārrunāt savu paradumu ietekmi uz veselību un labsajūtu, pārņemt noderīgas idejas.

Grafiskais organizators var aptvert dažādus laika posmus. Varam kadros attēlot visu dzīves gājumu, kādu tā daļu – bērnību, jaunību, darba gaitas; īpašu notikumu – panākumu, pensionēšanos; vai ikdienas rituālu – mājas uzkopšanu, pastaigu, dziedāšanu korī. Piemēram, stāstījumam par darba gaitām, kvadrātiņos varam ierakstīt darba vietas to hronoloģiskajā secībā. Grafiskais organizators raisīs jautājumus: Kāpēc notika pāreja no viena darba uz otru? Cik tā bija veiksmīga, kādu pieredzi sniedza? Katrā kvadrātiņā stāstījumu var izvērst, aprakstot notikumu (šinī gadījumā darba vietu) kā objektu un izmantojot organizatoru “Objekta telpiskā struktūra”.

Ieteicams sākt darbu ar laika grafisko organizatoru, izvēloties attēlojumam konkrētu notikumu – teātra apmeklējumu, nodarbi ar savu hobijs, tikšanos ar mazbērniem u.c. Stāstītājam ir jāļauj pašam izvēlēties, par ko un cik sīki viņš vēlas stāstīt un par ko nevēlas. Viena laikus aicinām seniorus neveidot neitrālu faktu uzskaitījumu, bet atzīmēt arī savas izjūtas, attieksmi pret attēlojamajiem notikumiem. Piemēram, dalībniece stāstot par savu ikdienu, min, ka parasti viņa dodas uz autobusu pēdējā brīdī, bet uz darbu iet caur skaistu parku, kas ļoti noskaņo darba dienai. Atcerēsimies, ka *storytelling* notiek sadarbībā ar klausītāju, cenšoties viņu emocionāli piesaistīt. Tādēļ ieteicams stāstījuma laikā rādīt klausītājiem arī grafisko organizatoru. Tas ļaus viņiem sekot līdzi stāstam un rosinās jautājumus, ko pārrunāt stāsta iespaidā.

Laika grafiskais organizators ļauj ne vien attēlot notikumus, bet arī analizēt un izvērtēt tos. Notikumu virkne vienmēr ir cēloņu un sekas sakarība. Atliek tikai to noteikt. Šai nolūkā izmantosim simbolus “+” apzīmējot labo un ar “-” apzīmējot sliktu. Kad notikums grafiskajā organizatorā attēlots, rosiniet pie kvadrātiņiem atzīmēt + vai – zīmes, ja attiecīgajai aktivitātei atbilst pozitīvas vai negatīvas emocijas. Pēc tam pārskatiet iepriekšējos kvadrātiņus, lai noteiktu, kuras darbības ietekmē šis rezultāts ir iestājies. Ja runa ir par notikumu, kuru tikai plānojat, ieteicams katrā kvadrātiņā noteikt potenciālos neveiksmju vai veiksmju cēloņus. Tas ļaus laikus izvairīties no riskiem, piemēram, plānojot ceļojumu, gatavojot viesības, organizējot talku u.tml. Grafiskajā organizatorā savienojiet ar līnijām kadru, kurā attēlots rezultāts, un kadru, kurā ir darbība – cēlonis. Iegūto cēloņsakarību ir ērti izteikt formā “Ja – tad”. Ja (turpiniet teikumu ar darbību – cēloni), tad (nosauciet pozitīvo vai negatīvo rezultātu), piemēram, jūs gatavojat stāstījumu un grafisko organizatoru par ēst gatavošanu (skat 10. att.).



10. attēls. Piemērs grafiskai notikuma analīzei par ēst gatavošanu.

Pieņemsim, ka rezultāts 6. kadrā ir negatīvs – ēdiens ir negaršīgs. Cēlonis var būt pirmajā kadrā: nav iegādāti visi nepieciešamie produkti vai tie nav svaigi. Cēlonis var būt otrajā kadrā: produkti nav rūpīgi nomazgāti utt. Atbilstoši varam veidot secinājumus: “Ja produktu sarakstu mājās atstāji, plānu sacepumu paēdi” vai “Ja gailenes steigā mazgāji, mērci sunim atdevi”. Tā varam veidot paši sev morāli, ieteikumus vai atgādinājumus.

Kā veidot stāstu?

Stāsta veidošanai vispirms ir jāizvēlas, par ko būs stāsts un kam mēs to stāstīsim. Tuviem cilvēkiem stāsts būs personiskāks, plašākai publikai varbūt vairāk ieturēts. Tas atkarīgs arī no stāstītāja nolūka – vai viņš vēlas radoši izpausties, dalīties ar atziņām, saglabāt liecību par savu laiku, iedvesmot, sasmidzināt vai izskaidrot. Stāstījuma centrā var būt pats stāstītājs, kāda vieta, lieta, cilvēki, attiecības, notikumi vai tradīcijas. Ar stāstu stāstītājs pauž savu attieksmi pret tiem, savas vērtības. Tādēļ sākumā ieteicams padomāt, kādu vēstījumu vēlamies nodot, kādu iespaidu atstāt.

Stāsts izvēršas laikā un telpā. Tam jāizvēlas laika ietvars – visa dzīve, kāds tās posms, nozīmīgs notikums, ikdienas norise, mirkļa vērojums. Veidojot dzīvesstāstu, var secīgi attēlot visus tās posmus, uzsverot tajos nozīmīgāko. Bet var akcentēt un plašāk izvērst tikai kādu no tiem – bērnību, jaunību, panākumus ģimenē vai profesijā. Dzīvesstāstam nevajadzētu būt pārāk garam, lai lasītāji nezaudē uzmanību. Jāsamierinās ar domu, ka nevar izstāstīt pilnīgi visu, un jācenšas to vispārināt, vienlaikus ieaužot stāstā konkrēti savdabīgo un spilgtas detaļas.

Stāsta uzbūvi veido ievads, izvērsums un noslēgums. Dzīvesstāsta ievadā būs piedzimšanas laiks un vieta un vecāku ģimenes raksturojums. Stāstam, kura pamatā ir kāds notikums, ievadā ieteicams sniegt notikuma kontekstu – kāpēc vēlamies par to pastāstīt, saistībā ar ko, kur un kad tas notiek. Izvēršot dzīvesstāstu, tiks atspoguļoti dzīves posmi. Stāstā tiks aprakstīta notikuma norise un tā attīstība. Noslēgums dzīvesstāstam ir kā autora pārdomu apkopojums par nodzīvoto laiku. Stāsta noslēgums vēsta, ar ko notikums beidzas un ko no tā mācīties.

Stāsta vērtību nosaka tā patiesums – stāstītāja vēlme dalīties ar iespaidiem, izjūtām, domām. Atklāties nav viegli, jo ir bažas, ka nesapratīs vai noniecinās. Lai tās mazinātu, var izmantot metodi “Redzes viedoklis”, kad autors veido stāstījumu no kādas citas personas viedokļa.

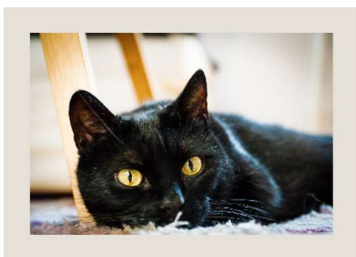
21. tabula. Metode “Redzes viedoklis”

Metode “Redzes viedoklis” Mērķis: dažādot attieksmi pret notiekošo, pielaižot dažādas lomas		
	Nodarbības gaita: 1. sagatavojiet un piedāvājiēt dalībniekiem izvēlēties fotoportretu, kura varonis pauž noteiktas emocijas – prieku, bēdas, dusmas, nožēlu u.c. (piemēram, skat. I l. attēlu); 2. aiciniet dalībniekus iejusties sava varoņa ādā: padomāt, kas ar viņu noticis, par ko viņš domā, kā jūtas. 3. piedāvājiēt dalībniekiem objektu, par kuru veidot stāstījumu. Tas var būt priekšmets vai dzīvnieks, kurš atrodas tepat telpā vai arī to attēli. Aiciniet dalībniekus uzrakstīt īsu stāstiņu par šo objektu, paužot sava varoņa attieksmi un noskaņojumu. 4. piedāvājiēt dalībniekiem nolasīt savus stāstiņus, uzklaut vienam otru un dalīties iespaidos.	Teorētiskās atziņas Redzes viedoklis – viedoklis, no kura (kas) tiek aplūkots, vērtēts. Novēcošanās aspektā ir svarīgi neiekapsulēties savos paradumos, būt atvērtam un tolerantam uztvert notiekošo, spēt pieņemt atšķirīgo. Tā ir vērtīga prasme, kas ne vien nodrošina pielāgošanos jauniem apstākļiem, bet arī ļauj labāk saprast apkārtējos un rast ar viņiem kontaktu. Redzes viedoklis kā mākslinieciskais paņēmiens ļauj piešķirt stāstījumam emocionalitāti un krāsainību, nododot klausītājiem varoņa noskaņojumu. Iejūtoties kāda cita noskaņojumā, no viņa redzes viedokļa ir vieglāk paust attieksmi nekā gremdējoties savos apziņas un bezapziņas dziļumos. Vienlaikus stāstījuma autors tomēr stāsta par sevi, smēloties stāstījumam resursus no paša piedzīvotā un izjustā. Redzes viedokļa metode ir motivējoša. Tā ikreiz izaicina stāstītāju ar varoni, kura stāvokli izprast un sajūtas izdzīvot,
	Refleksija: • Kā jutāties sava varoņa ādā? Vai arī jums mēdz būt līdzīgs noskaņojums? Kā tad rīkojaties? • Kā jums patika citu dalībnieku stāsti? Kas īpaši uzrunāja, aizkustināja? Kāpēc? • Kā jums patika redzes viedokļa metode? Vai vēlaties to vēl izmantot? Par ko tad būtu jūsu stāstījums?	
	Materiāli: papīrs, rakstāmais, varoņu un objektu attēli	
	Dalībnieku skaits: līdz 10	
	Laiks: 30 min.	
	Ieteikumi nodarbību vadītājam: • ļaujiet dalībniekiem brīvi izvēlēties sev varoni. Pievērsiet uzmanību viņu izvēlei. Tā saistās ar paša stāstītāja	

noskaņojumu vai pārdzīvojumiem vai arī ar vēlmi izmēģināt kaut ko jaunu, sev netipisku; • piedāvāji stāstījuma veidošanai vienkāršu objektu, kuram nav daudz detaļu, elementu vai bagātīga fona. Pretējā gadījumā tas var apgrūtināt stāstījuma veidošanu un sadrumstalot kopējo iespaidu; • sagatavojiet labvēlīgu augsni stāstu uzklaušīšanai, lai neizskanētu nevajadzīga kritika un stāstu autori gūtu pozitīvu atgriezenisko saiti; • refleksiju varat izmantot, lai pārspriestu noteiktas emocijas vai pārdzīvojumus, ļautu dalībniekiem dalīties par to pieredzi; • refleksijā vēlams akcentēt katra individualitāti un radošumu, iedrošinot turpmākai stāstu rakstīšanai.	tādējādi ļaujot labāk izprast pašam sevi un citus. Metodes izmantošana sniedz sociālajam darbiniekam informāciju par aprūpējamā konservatīvismu vai atvērtību un emocionālajām izpausmēm.
---	---



I I. attēls. Varoņi metodes “redzes viedoklis” izmantošanai.



“Ak Dievs, kā es mīlu šo kaķi, ko es mazu atradu tepat pie mūsu mājas. Šeit viņš no manis slēpjas, jo laikam par daudz cieši izrādu savu mīlestību! Ja varētu, es to ņemtu visur sev līdzi! Šo kaķi sauc Frīda, un viņai ļoti garšo zivtiņas.”

“Ko viņš skatās uz mani? Es arī varu ilgi skatīties. Nu, un cik ilgi mēs tā skatīsimies viens uz otru? Labi, Tu, kaķi, uzvarēji. Man jāiet uz tikšanos.”

“Šis ir mans melnais kaķis, kurš vienmēr visu zina un prot novērtēt katru situācijas iznākumu. Varbūt dažreiz pavīpsnā par

mani, jo uzskata, ka ir pats gudrākais, skaistākais, pārākais. Galvenais ir kaķis, tad saimnieks. Lai jau viņš tā domā, jo kāds saimnieks, tāds dzīvnieks.”

“Šodien tāds grūts pirmdienas rīts, kad aiz loga līst lietūs un nemaz negribas iet uz darbu. Es labprāt paliktu saritinājusies zem galda kā šis melnais kaķis... Man ir balta greisirdība uz kaķēnu, ka visa viņa dzīve ir atvaļinājums.”

“... un svētdiena klāt – visi mājās! Vēl brīdis un būs brokastis un tikšu samīļots! Ir lieliski būt kaķim!”

Stāstam kā mākslinieciskam darbam piemīt tēlainība. Tā tiek panākta ar izteiksmes līdzekļu izmantošanu. Ja nav bijusi rakstīšanas pieredze, kurā tiek izmantotas metaforas, alegorijas, epiteti, tropi un salīdzinājumi, ar to var būt grūtības. Tās pastiprina arī aktīvi lietojamais vārdu krājums, kurš mākslinieciskiem mērķiem var būt nepietiekams. Atbalstu senioriem var sniegt metodes “Rosinošie vārdi” izmantošana, kurā tiek piedāvāts jau gatavs apzīmējumu un salīdzinājumu krājums, no kura atliek izvēlēties piemēroto.

Metode “Rosinošie vārdi” Mērķis: atklāt attieksmi pret dzīvi ar tēla palīdzību		
	Nodarbības gaita: - sagatavojiet dalībniekiem lapiņas ar rosinošiem vārdiem, kas kalpo kā dzīves apzīmējumi vai tēlaini salīdzinājumi. Var izmantot 7.2. pielikumā piedāvātos; - piedāvājiēt dalībniekiem sameklēt rosinošos vārdus, kuri visvairāk sasaucas ar viņu dzīves gājumu vai kādiem tā notikumiem, aspektiem; - aiciniet dalībniekus uzrakstīt stāstiņu, kurā viņi pauž attieksmi pret savu dzīvi; - piedāvājiēt dalīties ar saviem stāstiem.	Teorētiskās atziņas Stāsta māksliniecisko ietekmi veido tā tēlainība. Ja cilvēkam nav tēlainās pašizpaušmes pieredzes vai pietiekoši bagāts vārdu krājums, viņam nepieciešams atbalsts. Par šādu atbalstu var kalpot vārdi vai vārdu savienojumi, kuri raisa asociācijas ar dzīvē pieredzēto, rosina spilgtāk izpaust savus iespaidus un izjūtas.
	Refleksija: - Vai jūs uztvērāt cita dalībnieka stāstā pausto attieksmi pret dzīvi? Kāda tā jūsuprāt ir? Ar ko tā ir līdzīga/atšķiras no jūsējās? - Kā jūs jutāties, stāstot savu stāstu? Ko un kādā veidā tajā izteiktais var jums palīdzēt? Ko tas atklāja jums pašam/ pašai? - Vai rosinošie vārdi jums palīdzēja vai traucēja? Raksturojiet to ietekmi!	Rosinošie vārdi palīdz aizstāt vispārīgos “labi”, “skaisti”, “patīkami” ar dziļāku, jutekliskāku un netipiskāku īstenības tvērumu. Dzīves salīdzinājums ar it kā nesaistītiem objektiem ļauj uz to paskatīties no cita skatupunkta, satvert un atklāt tās būtību. Rosinošie vārdi raisa asociācijas, kas ļauj domai un valodai plūst, veidojoties stāstījumam.
	Materiāli: papīrs, rakstāmais, lapiņas ar rosinošajiem vārdiem	Rosinošo vārdu izmantošana atbrīvo un liek strādāt iztēlei, sekmē uztveres un domāšanas elastību, kas ir nozīmīgi aktīvas novecošanās resursi.
	Dalībnieku skaits: līdz 10	Svarīgi, lai stāsta autors nelieto rosinošos vārdus “tāpēc, ka skolotāja tā teica”. Jāizmanto tikai tie vārdi, kas patiesi gūst atbalsi sevī, ļaujot izkristalizēt sajūtas un paust attieksmi.
	Laiks: 20–40 min.	Rosinošo vārdu krājumu dalībnieki var patstāvīgi papildināt, lasot grāmatas vai pierakstot dzirdēto. Tad veidosies personīgs “špikeris”, ar kura palīdzību var saskanīgāk atklāt savas izjūtas.
	Ieteikumi nodarbību vadītājam: - piedāvājot dalībniekiem rosinošos vārdus, izstāstiet dažus savus piemērus, kā jūs tos lietojāt. Pirms uzdevuma veikšanas varat piedāvāt “iesildīšanos” – dalībnieks nosauc kādu rosinošo vārdu, un nākošajam dalībniekam ir jāpaskaidro, kā tas saistās ar viņa dzīvi; - stāsta veidošanai var ieteikt secību: - pārdomājot dzīvi, izvēlaties no vārdu krājuma tai piemērotu apzīmējumu vai salīdzinājumu; - atsedziet šī salīdzinājuma jēgu jūsu dzīves kontekstā; - paskaidrojiet domu ar konkrētiem jūsu dzīves faktiem, notikumiem; - pabeidziet stāstu, rezumējot iepriekš teikto un paužot kopējo attieksmi pret dzīvi; - refleksijā, izmantojot dalībnieku stāstus, varat veidot sarunu par dzīves vērtību, tās gaišajām un tumšajām pusēm un to, kas dod spēkus pārvarēt grūtības.	Rosinošo vārdu metodi var turpināt izmantot, veidojot stāstījumu par kādu īpašu notikumu, piedzīvojumu, vērojumu, tikšanos, ekskursiju, izrādi u.c. Tā sniegs sociālajam darbiniekam informāciju par aprūpējamo vērtībām, dzīves uztveri un tās norisēm.



“Mana dzīve ir kā **amerikāņu kalniņi**. Tā mainās kā laikapstākļi Latvijā – lietus, krusa, svelme, kas elpu sit ciet. Brīžiem **strauja** kā Gauja, īpaši darba dienās. Brīvdienās mierīga kā ome, dzerot tēju savā lauku īpašumā. **Vilinoša** kā pirmais randiņš, kā **dārgumu lāde** pirms atvēršanas. Agri rīti – mana mīļākā dienas daļa. Viss tik kluss, tik putni čivina savu skaistāko dziesmu. Saule tikko lec, svaigs gaiss un rīta kafija. Šķiet, ka esmu pamodusies pati pirmā, tāda mazliet uzvarētājas sajūta. Laiks man, laiks salikt pa plauktiem šodienas darbus kā **rūpīgi sakārtotas grāmatas plauktos**. Kārtībai jābūt domās, darbos un skapjos. Tad diena būs izdevusies! Aiziet!”

“Mana dzīve ir kā **nepabeigta glezna** – skaista. Tajā jau ir daudzi sižeti un dažādākie krāsu toņi, tā ir piesātināta un saistoša, ar labām un ne tik labām sižeta līnijām, un arī baltiem laukumiem, kur gleznot vēl. Es šeit esmu mākslinieks, kurš nav mācījies gleznot (dzīvot), bet kuru vada ārkārtīgi liela interese un griba ļauties otām un krāsām.”

“Mana dzīve ir kā **puķu plava** – raiba, koša, ziedoša, tai ir augļi un sēklas, tai ir vītuma un brieduma periodi. Ir posmi, kas noslēdzas, ir posmi kas raisa sēklas un atjaunojas. Ir posmi, kad trūkst ūdens un ziedi vīst, taču tad nāk lietus periods un ziedi uzplaukst, turpinot nest auglību un raisot sēklas nākamajam posmam. Katrs zieds novīstot aiz sevis atstāj sēklas - kādam dzīves posmam noslēdzoties, es gūstu jaunu pieredzi.”

Kā vadīt nodarbības par stāstu stāstīšanu?

Nodarbību vadīšanai palīdz sagatavoties šīs rokasgrāmatas nodaļā “Mācības senioriem par aktīvu novecošanu: kā sagatavot?” sniegtie ieteikumi. Par pamatu stāstu stāstīšanas nodarbībām tiek izmantota mācību programma “Stāstu jeb dzīvesstāstu stāstīšana” senioriem (skat. 4. pielikumu). Programmas tēmu konkretizāciju, laika sadalījumu un mācību metodes var elastīgi pielāgot grupas dalībnieku interesēm un iespējām, kā arī nodarbību vadītāja sagatavotības līmenim un personīgajai izpratnei. Svarīgi, lai katra nodarbība virza uz programmas mērķa sasniegšanu – ar stāstu stāstīšanas metodes palīdzību rosināt seniorus apzināties nodzīvotās dzīves vērtību un turpmākās aktīvās dzīves iespējas.

Pirmās nodarbības mērķis ir panākt, ka senioriem veidojas interese par stāstu stāstīšanu, viņi atceras stāstu stāstīšanas gadījumus savā pieredzē, izprot stāstu stāstīšanas noderīgumu, viņi ir gatavi uzticēties un pamēģināt. To var panākt, veidojot sarunu par to, ko apzināties par sevi, ko vēlamies, lai citi zinātu par mums, kādos gadījumos un kā mums ir palīdzējuši citu cilvēku dzīvesstāsti. Lai nostiprinātu interesi, pirmajā nodarbībā var iedot nelielu uzdevumu, kuru visi var izpildīt un gūt gandarījumu, piemēram, ar metodi “Redzes viedoklis”.

Turpmākās nodarbības uzsākas ar stāstīšanas rosināšanu, atdzīvinot atmiņas un vingrinot iztēli. Tam var izmantot sarunas par fotogrāfijās redzamiem notikumiem vai diskusijas par grāmatām, filmām. Sarunu uzsāk nodarbību vadītājs ar savu atmiņu stāstījumu vai vērojumiem un iesaista dalībniekus. Svarīgi ir veidot aktīvās klausīšanās ieradumu gan no nodarbību vadītāja, gan pārējo dalībnieku puses, tas palīdzēs stimulēt un motivēt stāstītāju. Sarunas un diskusijas ievada tēmā, par kuru turpinājumā dalībnieki veidos stāstījumu.

Lai gūtu priekšstatu par dalībnieku sākotnējo līmeni, viņiem var piedāvāt uzrakstīt stāstiņu brīvā formā bez kādiem īpašiem ieteikumiem. Tas nodarbību vadītājam ļaus izvērtēt dalībnieku stiprās un vājās puses un saprast, kam jāpievērš vairāk uzmanības. Pēc katra stāstu veidošanas uzdevuma vēlams stāstus noklausīties vai izvietot telpā patstāvīgai lasīšanai. Stāstīšanas prasmes var attīstīt, ja dalībniekiem veidojas priekšstats par laba stāsta kritērijiem. Kritēriju noteikšanu var veikt sarunā pēc stāstu uzklaušanas. Nodarbības vadītājs uzklausa idejas, komentē un apkopo tās.

Labs stāsts balstās uz sistēmisko domāšanu. To palīdz attīstīt grafiskie organizatori, kas strukturē notikumus telpā un laikā. Darbam ar organizatoriem var veltīt atsevišķu nodarbību. Iesākumā nodarbības vadītājs rāda piemēru, aizpildot organizatoru par kādu tēmu. Pēc tam to dara, dalībniekiem kopīgi apspriežoties, un tikai pēc tam kā individuālu uzdevumu. Kad grafisko organizatoru aizpildīšana nesagādā grūtības, dalībnieki tos izmanto, lai veidotu mutisku stāstījumu. Klausītāji tiek aicināti uzdot konkretizējošus jautājumus. Nākamais posms darbā ar organizatoriem ir notikumu izvērtēšana un analīze, kā rezultātā dalībnieki raksta stāstu pārsprieduma veidā.

Darbs ar stāstu sastāv no trīs daļām: sagatavošanās (rosināšana un grafisko organizatoru izveide), stāsta rakstīšana un stāsta stāstīšana ar tam sekojošu apspriešanu. Sākotnēji dalībnieki vienkārši nolasa uzrakstīto stāstu. Pēc tam var pievērsties viņu uzstāšanās prasmju pilnveidei: izmēģināt vingrinājumus, kas mazina satraukumu; mācīties, klausoties labu runu ierakstus, vingrināt stāju, kustības, žestus runas laikā, stāstīt stāstu bez rakstītā teksta ar grafisko organizatoru un citu vizualizācijas rīku palīdzību.

Dzīvesstāsta izveide ir nodarbību cikla rezultējošais notikums. Tam tiek izmantots viss iepriekšējās nodarbībās apgūtais un, iespējams, arī iepriekš veidoto stāstu fragmenti. Lai dzīvesstāsts iznāktu tēlaināks, var iepriekš pastrādāt ar metodi “Rosinošie vārdi”. Nodarbības vadītājam iesākumā ar dalībniekiem jāpārrunā, kā tiks izmantoti dzīvesstāsti, kur un kā tie būs pieejami. Var apspriest idejas, kā tos vizuāli noformēt. Darbu ar dzīvesstāsta izveidi ieteicams veikt vairākos posmos: vispirms aizpildīt kadrus laika grafiskajā organizatorā; uz to pamata uzrakstīt stāstījumu, ko pārējie dalībnieki uzklausa un apspriež; izmantojot atgriezenisko saiti, veikt uzlabojumus un uzrakstīt dzīvesstāsta gala variantu.

Svarīgi ir nodarbības veidot tā, lai dalībniekiem būtu panākumu sajūta. Par to, ka viņi ir kaut ko vairāk sapratuši par sevi, par savas dzīves vērtību, ka stāstu rakstīšana un stāstīšana patīk pašiem un citiem, ka to rezultātā rodas jaunas idejas aktīvai dzīvesdarbībai. To var veicināt, izvēloties uzdevumus, kas atbilst spējām, bet ir ar noteiktu izaicinājumu, izvēloties saistošas un aktuālas stāstu tēmas, rosinot dalībniekus apzināties dažādus dzīves aspektus, nodrošinot dalībnieku komunikāciju un sadarbību nodarbības gaitā,

sniedzot emocionālo atbalstu un uzslavas, piedāvājot iedvesmojošus piemērus, rosinot dalībniekus dalīties ar savu iniciatīvu.

Katras nodarbības noslēgumā ir jāatvēl laiks refleksijai. To var veikt mutiski vai rakstiski. Dalībniekiem var izdalīt lapiņas, uz kurām viņi raksta īsu atbildi uz jautājumiem: Kas man patika? Kas nepatika? Ko jaunu es uzzināju? Ko gribētu ieteikt? Veic mutiski refleksiju, dalībniekiem pēc kārtas dodot vārdu nodarbības, savas darbības un izjūtu izvērtēšanai.

Ir laikus jāizmēģina risinājumi, kas rosina dalībniekus stāstu stāstīšanu turpināt, kad stāstu nodarbības ir noslēgušās. Kad gūta pirmā stāstu stāstīšanas pieredze, to var izmantot citās nodarbībās, kas veltītas veselībai, hobijiem, ģimenei utt., rosinot dalībniekus dalīties ar pieredzi stāstu veidā. Uzrakstīti vai izstāstīti stāsti var kļūt par kopīgi svinamu pasākumu daļu. Grupu nodarbību telpās var izveidot “runājošo sienu”, uz kuras dalībnieki izvieto savus stāstījumus par dienas iespaidiem. Un neatsverams stāstīšanas rosinātājs ir dienasgrāmata. Aiciniet dalībniekus veidot notikumu, pateicības vai emociju dienasgrāmatas, regulāri veicot tajās ierakstus. “Dienasgrāmata nekad nav tikai rakstīšana, tā vienmēr ir uzmanības pievēršana sev, savai dzīvei un saruna ar sevi. Dienasgrāmata var palīdzēt attīstīt klātbūtnes prasmi, kļūt dziļāk apzinātam un klātesošam dzīvei” (Rubenis, Rubene, Paičs, 2023).

Kopējie ieteikumi nodarbību vadītājiem:

- izvērtējiet situāciju un nosakiet konkrētus uzdevumus;
- radiet drošu vidi;
- gatavojiet nodarbību;
- izmantojiet savas stiprās puses un esat patiesi;
- izmēģiniet un mācieties no pieredzes;
- veidojiet paradumus.

Pielikumi

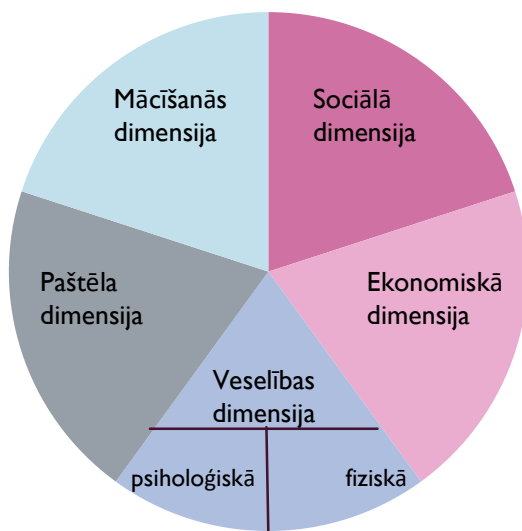
I. pielikums. Mācību programma “Aktīva novecošana” sociālajiem darbiniekiem

Programmas mērķis: sagatavot dažādu jomu speciālistus darbam ar senioriem nodarbību vadīšanai par aktīvu novecošanos.

Sasniedzamie rezultāti:

- izpratne par novecošanas procesu, individuālajām psiholoģiskajām un fiziskajām īpatnībām;
- izpratne par aktīvas novecošanās kā plānota un vadīta procesa nozīmi pozitīvas pieredzes veidošanā;
- izpratne, kā vadīt pedagoģisko procesu darbā ar senioriem.

Programmas realizēšanas laikā tiek sniegta pamata informācija par aktīvas novecošanas procesu piecu dimensiju ietvarā, veselības dimensijai izdalot divas starpdimensijas (fizisko un psiholoģisko), lai speciālistiem darbā ar senioriem būtu teorētiskas un praktiskas zināšanas tālākai praktizēšanai individuāli vai grupā. Šīs programmas ietvaros katrai no dimensijām tiek izvirzītas trīs prioritātes, kas var tikt mainītas un pielāgotas konkrētajam individuālajam vai grupu darbam ar senioriem dažādos kontekstos. Programmas materiāli satur norādes uz papildus informācijas avotiem, kas iepazīstami un apgūstami patstāvīgi. Lai sagatavotu speciālistus mācību darbam ar senioriem programmā ir iekļauta pedagoģiskās metodoloģijas tēma par mācību nodarbības dizainēšanu un vadīšanu senioriem.



I. attēls. Aktīvas novecošanas 5 dimensijas.

I. tabula. Programmas saturs

Nr.	Dimensija	Prioritātes
1.	Sociālā	- sociālie kontakti; - līdzdalība sabiedrībā; - sociālā drošība
2.	Ekonomiskā	- aktivitātes līmenis; - ienākumu līmenis; - atbalsta pasākumi
3.	Veselības	- novecošanas process – hronoloģiskais, bioloģiskais, sociālais, psiholoģiskais; - veselības stāvoklis; - veselības prevencija
3.1.	Psiholoģiskā starpdimensija	- psihisko procesu darbības kvalitāte; - psiholoģiskais komforts un diskomforts; - emocionālā inteliģence
3.2.	Fiziskā starpdimensija	- kustību iespējas un ierobežojumi; - fiziskās aktivitātes; - atbalsta iespējas

Nr.	Dimensija	Prioritātes
4.	Paštēla dimensija	- seniora paštēls; - sociālā darbinieka un speciālista paštēls; - ieradumu analīze; - vērtības un laika plānošana
5.	Mācīšanās dimensija	- smadzeņu treniņa veidi; - jaunu prasmju apguve; - dalīšanās pieredzē
Pedagoģiskā metodoloģija (papildus temats speciālistiem)		
	Mācību nodarbības pedagoģiskā uzbūve darbā ar senioriem	- senioru kā mācību mērķauditorijas specifika; - mācību nodarbības uzbūve; - mācību metodiskie paņēmieni.

Nodarbību plānojums:

- apmācību sesiju skaits – 8;
- apmācību sesijas ilgums – 32 akadēmiskās stundas (1 ak.st. – 45 min.).

2. tabula. Tematiskais programmas nodarbību plāns

Tēma	Stundu skaits	Metodes	Sasniedzamais rezultāts
Mācību nodarbības pedagoģiskā uzbūve darbā ar senioriem: • <u>senioru kā mācību mērķauditorijas specifika</u> – fizioloģiskās, kognitīvās, motivācijas īpatnības, tehnoloģiju izmantošana mācību darbā; sociālais un emocionālais konteksts; • <u>mācību nodarbības uzbūve</u> – mācību nodarbības plānošanas pamatprincipi; • <u>mācību metodiskie paņēmieni</u> – dažādu interaktīvu mācību metožu apskats.	5	minilekcija; diskusija; situāciju un uzdevumu analīze	izpratne par mācību nodarbības plānošanas pamatprincipiem un vadīšanu senioriem
Sociālā dimensija: • <u>sociālie kontakti</u> – sociālo lomu maiņa un jaunās identitātes; sociālo kontaktu loka izmaiņas, atbalsta iespējas, piederības sajūtas izmaiņas, ģimenes struktūras un dinamikas izmaiņas; • <u>līdzdalība sabiedrībā</u> – aktīvas iesaistīšanās sabiedrībā iespējas; tehnoloģiju izmantošana līdzdalības paaugstināšanai kopienā un informācijas, pakalpojumu iegūšanai; droša un pieejama dzīvesvieta, pakalpojumi un apkārtne; • <u>sociālā drošība</u> – piekļuve kvalitatīviem sociālajiem pakalpojumiem, to atbilstība cilvēku vajadzībām; iespējas ietekmēt pakalpojumu kvalitāti un piedāvājumu.	3	minilekcija; diskusija; situāciju un uzdevumu analīze;	izpratne par sociālo kontaktu izmaiņām, līdzdalības sabiedrībā nozīmi un sociālās drošības iespējām senioru vecumā
Ekonomiskā dimensija: • <u>aktivitātes līmenis</u> – nodarbinātības iespējas; iespējas pārkvalificēties un iegūt elastīgus darba apstākļus; • <u>ienākumu līmenis</u> – finanšu pārvaldība un konsultāciju iespējas; finanšu pratība ekonomiskai drošībai; ekonomiskā līdzdalība, iesaistoties uzņēmējdarbībā; sociālā iesaistīšanās – dalība sabiedriskajās organizācijās un grupās; • <u>atbalsta pasākumi</u> – veselības aprūpes finansēšanas iespējas; mājokļa pieejamība un piemēroti risinājumi; transporta pieejamība mobilitātes un piekļuves dažādām aktivitātēm nodrošināšanai.	2	minilekcija; diskusija; situāciju un uzdevumu analīze;	izpratne par nodarbinātības iespējām, finanšu pārvaldības un pratības nozīmi, dažādu atbalsta pasākumu pieejamību senioriem

Tēma	Stundu skaits	Metodes	Sasniedzamais rezultāts
Veselības dimensija: • <u>novecošanas process</u> – hronoloģiskais, bioloģiskais; sociālais; psiholoģiskais; • <u>veselības stāvoklis</u> – redze, dzirde, gremošana, vēdera izeja, zobi, muskuļi, kauli, locītavas, nervu un asinsvadu sistēma; • <u>veselības prevencija</u>: • <u>uzturs</u> – fizioloģijas un uztura vajadzību izmaiņas; veselīga uztura pamatprincipi; mutes dobuma veselība; rekomendācijas veselības izmaiņu; • <u>kustības</u> – tiek apskatīts pie fiziskās dimensijas); • <u>medikamenti</u> – atgādinājums par lietošanu saskaņā ar ārsta norādījumiem.	4	minilekcija; diskusija; situāciju un uzdevumu analīze;	izpratne par novecošanās procesu un veselības stāvokļa izmaiņām, kā arī profilakses iespējām senioriem
Psiholoģiskā starpdimensija: • <u>psihisko procesu darbības kvalitāte</u> – vispārējās tendences atmiņas, domāšanas, uztveres, emociju, nervu darbības izmaiņas; spēju un intelektuālās darbības izmaiņas; ieguvumi un izaicinājumi senioru vecumā; atšķirības starp normālu novecošanu un novecošanu ar demenci; • psiholoģiskais komforts un diskomforts – vientulība, seksualitāte, veselības problēmas dēļ atstumtības, un sociālās izolētības; stresa pārvaldīšana un uzvedības izpausmes; dzīves jēgas dilemma; • <u>emocionālā inteliģence</u> – emociju apzināšanās un izpausme; emocionālās inteliģences pilnveidošanas iespējas.	5	minilekcija; diskusija; situāciju un uzdevumu analīze;	izpratne par psihisko procesu darbības kvalitātes izmaiņām, psiholoģisko komfortu un diskomforta mazināšanas iespējām, emocionālās inteliģences pilnveidošanas iespējām senioriem
Fiziskā starpdimensija: • <u>kustību iespējas un ierobežojumi</u> – kritieni un to profilakse, gaitas traucējumi; • <u>fiziskās aktivitātes</u> – ikdienas aktivitātes, aerobās aktivitātes, spēka, lokanības, līdzsvara, koordinācijas vingrojumi; • <u>atbalsta iespējas</u> – patstāvības veicināšana, pašaprūpe; vides pielāgošana.	5	minilekcija; diskusija; situāciju un uzdevumu analīze; aktivitātes uzdevumi	izpratne par kustību iespējām un ierobežojumiem, fizisko aktivitāšu un atbalsta iespējām senioriem
Paštēla dimensija: • <u>seniora paštēls</u> – paštēla izmaiņas senioru vecumā; jaunu sociālo lomu pieņemšana; emocionālais un psiholoģiskais atbalsts; paštēla stiprināšanas iespējas; • <u>sociālā darbinieka un speciālista paštēls</u> – paštēla veidošanās un ietekme uz sadarbību, lomas darbā ar senioriem, komunikācijas psiholoģiskie aspekti; • <u>ieradumu analīze</u> – komunikācijas, uzvedības, domāšanas un uztveres; sociālo un emocionālo ieradumu analīze; • <u>vērtības un laika plānošana</u> – senioru vērtību dimensijas; intereses; ikdienas stabilitāte, struktūra un fleksibilitāte; prioritātes un laika sadalījuma noteikšana dažādām aktivitātēm; pašaprūpe, atpūta, personīgā izaugsme.	5	minilekcija; diskusija; situāciju un uzdevumu analīze;	izpratne par savu profesionālo paštēlu un senioru paštēla izmaiņām, tā stiprināšanas iespējām senioriem, dažādu ieradumu ietekmi uz dzīves kvalitāti, vērtību un laika plānošanas iespējām labākai pašsajūtai senioriem
Mācīšanās dimensija: • <u>smadzeņu treniņa metodes</u> – kognitīvās un digitālās spēles un uzdevumi; radošās aktivitātes; atmiņas treniņa tehnikas; • <u>jaunu prasmju apguve</u> – prasmju apguves neirobioloģiskais pamats; digitālo, radošo, valodu, fizisko, praktisko, tehnisko, amatniecības prasmju attīstīšanas iespējas; • <u>dalīšanās pieredzē</u> – pašvērtējuma un jēgas sajūta; kognitīvā stimulācija; sociālā mijiedarbība; piederības, nozīmības un noderības sajūta; aktivitāšu iespēju veidi.	3	minilekcija; diskusija; situāciju un uzdevumu analīze; aktivitātes uzdevumi	izpratne par jaunu prasmju apguves nozīmi un iespējām, pielietojamo smadzeņu treniņa metožu un dalīšanās pieredzē aktivitāšu lietderību labākas pašsajūtas veicināšanā senioriem
Kopā	32		

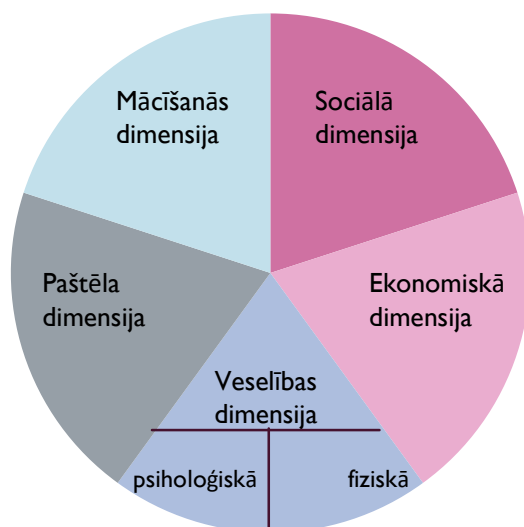
2. pielikums Mācību programma “Aktīva novecošana” senioriem

Programmas mērķis: sagatavot seniorus labākai izpratnei par aktīvas novecošanas iespējām un izaicinājumiem, radot iedvesmu pašvirzītai izpratnes paplašināšanai par savas dzīves kvalitātes pilnveidošanas iespējām.

Sasniedzamie rezultāti:

- izpratne par novecošanas procesu, individuālajām psiholoģiskajām un fiziskajām īpatnībām;
- izpratne par aktīvas novecošanās kā plānota un vadīta procesa nozīmi pozitīvas individuālās pieredzes veidošanā.

Programmas realizēšanas laikā tiek sniegta pamata informācija par aktīvas novecošanas procesu 5 dimensiju ietvarā, veselības dimensijai izdalot 2 starpdimensijas (fizisko un psiholoģisko). Šīs programmas ietvaros katrai no dimensijām tiek izvirzītas 3 prioritātes, kuras var tikt mainītas un pielāgotas konkrētajam individuālajam vai grupu darbam ar senioriem dažādos kontekstos.



I. attēls. Aktīvas novecošanas 5 dimensijas.

I. tabula. Programmas saturs

Nr.	Dimensija	Prioritātes
1.	Sociālā	- sociālie kontakti; - līdzdalība sabiedrībā; - sociālā drošība
2.	Ekonomiskā	- aktivitātes līmenis; - ienākumu līmenis; - atbalsta pasākumi
3.	Veselības	- novecošanas process – hronoloģiskais, bioloģiskais, sociālais, psiholoģiskais; - veselības stāvoklis; - veselības prevencija
3.1.	Psiholoģiskā starpdimensija	- psihisko procesu darbības kvalitāte; - psiholoģiskais komforts un diskomforts; - emocionālā inteliģence
3.2.	Fiziskā starpdimensija	- kustību iespējas un ierobežojumi; - fiziskās aktivitātes; - atbalsta iespējas
4.	Paštēla dimensija	- seniora paštēls; - sociālā darbinieka un specialista paštēls; - ieradumu analīze; - vērtības un laika plānošana
5.	Mācīšanās dimensija	- smadzeņu treniņa veidi; - jaunu prasmju apguve; - dalīšanās pieredzē

Nr.	Dimensija	Prioritātes
Pedagoģiskā metodoloģija (papildus temats speciālistiem)		
	Mācību nodarbības pedagoģiskā uzbūve darbā ar senioriem	- senioru kā mācību mērķauditorijas specifika; - mācību nodarbības uzbūve; - mācību metodiskie paņēmieni.

Nodarbību plānojums:

- apmācību sesiju skaits – 8;
- apmācību sesijas ilgums – 32 akadēmiskās stundas (1 ak.st. – 45 min.).

2. tabula. Tematiskais programmas nodarbību plāns

Tēma	Stundu skaits	Metodes	Sasniedzamais rezultāts
Sociālā dimensija: • <u>sociālie kontakti</u> – sociālo lomu maiņa un jaunās identitātes; sociālo kontaktu loka izmaiņas, atbalsta iespējas, piederības sajūtas izmaiņas, ģimenes struktūras un dinamikas izmaiņas; • <u>līdzdalība sabiedrībā</u> – aktīvas iesaistīšanās sabiedrībā iespējas; tehnoloģiju izmantošana līdzdalības paaugstināšanai kopienā un informācijas, pakalpojumu iegūšanai; droša un pieejama dzīvesvieta, pakalpojumi un apkārtnē; • <u>sociālā drošība</u> – piekļuve kvalitatīviem sociālajiem pakalpojumiem, to atbilstība cilvēku vajadzībām; iespējas ietekmēt pakalpojumu kvalitāti un piedāvājumu.	3	minilekcija; diskusija; situāciju un uzdevumu analīze;	izpratne par sociālo kontaktu izmaiņām, līdzdalības sabiedrībā nozīmi un sociālās drošības iespējām senioru vecumā
Ekonomiskā dimensija: • <u>aktivitātes līmenis</u> – nodarbinātības iespējas; iespējas pārkvalificēties un iegūt elastīgus darba apstākļus; • <u>ienākumu līmenis</u> – finanšu pārvaldība un konsultāciju iespējas; finanšu pratība ekonomiskai drošībai; ekonomiskā līdzdalība, iesaistoties uzņēmējdarbībā; sociālā iesaistīšanās – dalība sabiedriskajās organizācijās un grupās; • <u>atbalsta pasākumi</u> – veselības aprūpes finansēšanas iespējas; mājokļa pieejamība un piemēroti risinājumi; transporta pieejamība mobilitātes un piekļuves dažādām aktivitātēm nodrošināšanai.	3	minilekcija; diskusija; situāciju un uzdevumu analīze;	izpratne par nodarbinātības iespējām, finanšu pārvaldības un pratības nozīmi, dažādu atbalsta pasākumu pieejamību senioriem
Veselības dimensija: • <u>novecošanas process</u> – hronoloģiskais, bioloģiskais; sociālais; psiholoģiskais; • <u>veselības stāvoklis</u> – redze, dzirde, gremošana, vēdera izeja, zobi, muskuļi, kauli, locītavas, nervu un asinsvadu sistēma; • <u>veselības prevencija</u>; • <u>uzturs</u> – fizioloģijas un uztura vajadzību izmaiņas; veselīga uztura pamatprincipi; mutes dobuma veselība; rekomendācijas veselības izmaiņu; • <u>kustības</u> – tiek apskatīts pie fiziskās dimensijas); • <u>medikamenti</u> – atgādinājums par lietošanu saskaņā ar ārsta norādījumiem).	4	minilekcija; diskusija; situāciju un uzdevumu analīze;	izpratne par novecošanās procesu un veselības stāvokļa izmaiņām, kā arī profilakses iespējām senioriem

Tēma	Stundu skaits	Metodes	Sasniedzamais rezultāts
Psiholoģiskā starpdimensija: • <u>psihisko procesu darbības kvalitāte</u> – vispārējās tendences atmiņas, domāšanas, uztveres, emociju, nervu darbības izmaiņās; spēju un intelektuālās darbības izmaiņas; ieguvumi un izaicinājumi senioru vecumā; atšķirības starp normālu novecošanu un novecošanu ar demenci; • <u>psiholoģiskais komforts un diskomforts</u> – vientulība, seksualitāte, veselības problēmas dēļ atstumtības, un sociālās izolētības; stresa pārvaldīšana un uzvedības izpausmes; dzīves jēgas dilemma; • <u>emocionālā inteliģence</u> – emociju apzināšanās un izpausme; emocionālās inteliģences pilnveidošanas iespējas	7	minilekcija; diskusija; situāciju un uzdevumu analīze;	izpratne par psihisko procesu darbības kvalitātes izmaiņām, psiholoģisko komfortu un diskomforta mazināšanas iespējām, emocionālās inteliģences pilnveidošanas iespējām senioriem
Fiziskā starpdimensija: • <u>kustību iespējas un ierobežojumi</u> – kritieni un to profilakse, gaitas traucējumi; • <u>fiziskās aktivitātes</u> – ikdienas aktivitātes, aerobās aktivitātes, spēka, lokanības, līdzsvara, koordinācijas vingrojumi; • <u>atbalsta iespējas</u> – patstāvības veicināšana, pašaprūpe; vides pielāgošana	6	minilekcija; diskusija; situāciju un uzdevumu analīze; aktivitātes uzdevumi	izpratne par kustību iespējām un ierobežojumiem, fizisko aktivitāšu un atbalsta iespējām senioriem
Paštēla dimensija: • <u>seniora paštēls</u> – paštēla izmaiņas senioru vecumā; jaunu sociālo lomu pieņemšana; emocionālais un psiholoģiskais atbalsts; paštēla stiprināšanas iespējas; • <u>ieradumu analīze</u> – komunikācijas, uzvedības, domāšanas un uztveres; sociālo un emocionālo ieradumu analīze; • <u>vērtības un laika plānošana</u> – senioru vērtību dimensijas; intereses; ikdienas stabilitāte, struktūra un fleksibilitāte; prioritātes un laika sadalījuma noteikšana dažādām aktivitātēm; pašaprūpe, atpūta, personīgā izaugsme.	6	minilekcija; diskusija; situāciju un uzdevumu analīze;	izpratne par savu profesionālo paštēlu un senioru paštēla izmaiņām, tā stiprināšanas iespējām senioriem, dažādu ieradumu ietekmi uz dzīves kvalitāti, vērtību un laika plānošanas iespējām labākai pašsajūtai senioriem
Mācīšanās dimensija: • <u>smadzeņu treniņa metodes</u> – kognitīvās un digitālās spēles un uzdevumi; radošās aktivitātes; atmiņas treniņa tehnikas; • <u>jaunu prasmju apguve</u> – prasmju apguves neirobioloģiskais pamats; digitālo, radošo, valodu, fizisko, praktisko, tehnisko, amatniecības prasmju attīstīšanas iespējas; • <u>dalīšanās pieredzē</u> – pašvērtējuma un jēgas sajūta; kognitīvā stimulācija; sociālā mijiedarbība; piederības, nozīmības un noderības sajūta; aktivitāšu iespēju veidi.	3	minilekcija; diskusija; situāciju un uzdevumu analīze; aktivitātes uzdevumi	izpratne par jaunu prasmju apguves nozīmi un iespējām, pielietojamo smadzeņu treniņa metožu un dalīšanās pieredzē aktivitāšu lietderību labākas pašsajūtas veicināšanā senioriem
Kopā	32		

3. pielikums. Mācību programma “Stāstu jeb dzīvesstāstu stāstīšana” sociālajiem darbiniekiem

Programmas mērķis: atvieglot sociālajiem darbiniekiem un speciālistiem senioru aprūpi un paplašināt aktīvas novecošanas iespējas, izmantojot stāstu stāstīšanas metodi.

Programmas ilgums: 12 h

Anotācija: programma piedāvā sociālajiem darbiniekiem un speciālistiem apgūt jaunu instrumentu, stāstu stāstīšanas metodi, kas pielāgota darbam ar senioriem. Programmas apguves rezultātā sociālie darbinieki un speciālisti spēs veidot stāstus paši un pratīs to iemācīt senioriem. Metodika ir vienkārša un piemērota ikvienam, neatkarīgi no vecuma un izglītības līmeņa. To var izmantot, lai veidotu dzīvesstāstu, aptverot visu cilvēka dzīves gājumu, kāda īpaša notikuma hroniku, vienas dzīves dienas aprakstu, atmiņu stāstu par kādu cilvēku, emocionāli nozīmīga notikuma atainojumu u.c. Iesaistot senioru stāstu stāstīšanā, sociālais darbinieks varēs gūt darbam noderīgu informāciju par nozīmīgākajiem notikumiem seniora dzīvē, viņa ikdienas paradumiem, iecienīto lasāmvielu un nodarbēm, attiecībām ar citiem cilvēkiem. Ar stāstu stāstīšanu varēs ievirzīt senioru pārdomāt dzīves svarīgākos notikumus, apzināties tās vērtību, dalīties ar citiem ar pārdzīvoto un justies piederīgam šai dzīvei, savai dzimtai un kopienai. Programmas dalībnieki uzzinās, kā rosināt un motivēt seniorus stāstu stāstīšanai, kā izmantot metodiskos paņēmienus, kuri ir stāstu veidošanas pamatā, kā atbalstīt seniorus stāstu veidošanas procesā un kā pasniegt vai prezentēt stāstus, lai to autori gūtu baudu un gandarījumu par paveikto.

Programmas tematiskais plānojums

Tēma	Stundu skaits	Metodes	Sasniedzamie rezultāti
Kas ir stāstu stāstīšana un kā to izmantot darbā ar senioriem? Kas ir stāstu stāstīšana jeb <i>storytelling</i> ? Dzīvesstāsts veselības un sociālās aprūpes jomā. novecošanās kontekstā. Kā stāstu stāstīšanu izmantot senioru atbalstam? Ko no stāstu stāstīšanas var gūt seniori? Varbūtīgi šķēršļi senioru iesaistei stāstu stāstīšanā un to novēršanas iespējas.	2	Interaktīva lekcija, diskusija, situāciju analīze	Speciālisti ir guvuši priekšstatu par stāstu stāstīšanas metodi un noderīgumu aktīvas novecošanas kontekstā. Viņi izprot, kādi senioriem var būt šķēršļi stāstu veidošanai un zina, kā tos novērst.
Kā rosināt seniorus stāstīšanai un aktivizēt atmiņu un uzmanību? Kādus resursus var izmantot atmiņu aktivizēšanai un stāstīšanas rosināšanai? Kā noteikt vadošo motivāciju un izmantot to stāstījuma veidošanai? Grafiskie organizatori kā atmiņas un uzmanības atbalsta rīki.	1	Motivācijas tests, domu karte	Speciālisti ir iepazinušies ar praktiskiem paņēmieniem senioru atmiņas un uzmanības aktivizēšanai un zina, kā tos pielietot.
Kā veidot stāstījumu un nonākt pie sava dzīvesstāsta? Vispārējie stāstījuma veidošanas principi: secīgums, saistība, kopveselums un pabeigtība. Stāstījuma veidošanas pamatjautājumi: • kādam nolūkam un klausītājam veidots stāstījums? • kas ir stāstījuma centrā? • kāds ir stāstījumā aptvertais laika periods? Metodiskie paņēmieni stāstījuma veidošanai: • kā izvērst notikumu laikā? • kā detalizēt un konkretizēt stāstījumu? • kā paust attieksmi pret notikumu? • kā tēlaini aprakstīt vietu, cilvēku, notikumu? • kā stāstījumā izvērtēt notiekošo un atsegt galveno domu, morāli?	5	Interaktīva lekcija, vingrinājumi, darbu prezentācija, pašvērtējums	Speciālisti ir apguvuši vispārējos stāstījuma veidošanas principus un noskaidrojuši stāstījuma veidošanas pamatjautājumus. Viņi pārzina metodiskos paņēmienus stāstījuma veidošanai, prot tos izvēlēties un izmantot atbilstoši stāstījuma nolūkam. Viņi ir uzrakstījuši un prezentējuši savu dzīvesstāstu.

Tēma	Stundu skaits	Metodes	Sasniedzamie rezultāti
Kā izmantot dzīvesstāstu un pasniegt stāstījumu citiem? Mutiska un rakstiska stāstījuma īpatnības. Tehniskie risinājumi stāstījuma saglabāšanai. Stāstījums kā vēstures liecība, komunikācijas iespēja, māksliniecisks produkts, pasākuma elements. Stāstījuma prezentēšana klātienē vai sociālajos tīklos. Atgriezeniskās saites iegūšanas iespējas.	2	Interaktīva lekcija, demonstrējumi, pieredzes apmaiņa	Speciālisti ir guvuši priekšstatu par dzīvesstāstu izmantošanas iespējām un dažādām stāstījuma pasniegšanas iespējām, prot izvēlēties konkrētiem mērķiem un apstākļiem atbilstošo.
Kā vadīt nodarbības senioriem par stāstu stāstīšanu? Stāstu stāstīšanas programma senioriem. Situācijas izvērtēšana, lai adaptētu programmu mērķgrupas pieredzei, spējām, interesēm, veselības stāvoklim, nodarbību videi un apstākļiem. Nodarbību vadīšana: • kā sagatavot seniorus nodarbībām un nodrošināt emocionālo atbalstu? • kā organizēt darbu, lai mācību dalībnieki justos labi, būtu ieinteresēti un darbotos produktīvi? • kā panākt satura izpratni, atvieglot dalībnieku domāšanas ceļu un gūt atgriezenisko saiti? • kā izvērtēt mācīšanās rezultātus?	2	Interaktīva lekcija, situāciju analīze, refleksija	Speciālisti izprot, kā sagatavot seniorus stāstu veidošanas apguvei, organizēt nodarbības un sniegt dalībniekiem emocionālo un metodisko atbalstu. Viņi spēj saprotami izskaidrot programmas tēmas un sniegt atbalstu praktisko uzdevumu veikšanā, novedot stāstu stāstīšanu līdz gala rezultātam.
Kopā	12		

4. pielikums. Mācību programma “Stāstu jeb dzīvesstāstu stāstīšana” senioriem

Programmas mērķis: ar stāstu stāstīšanas metodes palīdzību rosināt seniorus apzināties nodzīvotās dzīves vērtību un turpmākās aktīvās dzīves iespējas.

Programmas ilgums: 12 h

Anotācija: programma piedāvā stāstu stāstīšanas metodi senioriem kā radošās darbības izpausmi. Apgūstot programmu, seniori atskatīsies uz būtiskākajiem savas dzīves notikumiem, reflektēs dzīves gājumu un mācīsies saskatīt tajā jaunas iespējas. Stāstu veidošanas metodika ir vienkārša un piemērota ikvienam, neatkarīgi no vecuma un izglītības līmeņa. To var izmantot, lai veidotu dzīvesstāstu, aptverot visu cilvēka dzīves gājumu, kāda īpaša notikuma hroniku, vienas dzīves dienas aprakstu, atmiņu stāstu par kādu cilvēku, emocionāli nozīmīga notikuma atainojumu u.c. Seniori iemācīsies veidot stāstus, lai aprakstītu notikumus, kuru aculiecinieki bijuši, paustu savas vērtības un attieksmi pret lietām, saglabātu liecības par savu laiku un sev nozīmīgiem cilvēkiem, iepazīstinātu ar saviem paradumiem, nodarbēm, interesēm. Viņi gūs priekšstatu, kā stāstu stāstīšana var veicināt aktīvu dzīvesveidu – paplašināt komunikācijas iespējas, piedāvāt radošas pašizpausmes formas, kļūt par pamatu kopīgām nodarbēm ar mazbērniem. Viņi mācīsies pasniegt savus stāstus, lai spētu dalīties ar citiem, justos piederīgi šai dzīvei, savai dzimtai un kopienai, gūtu baudu un gandarījumu par paveikto.

Programmas tematiskais plānojums

Tēma	Stundu skaits	Metodes	Sasniedzamie rezultāti
Vai mana dzīve ir saistoša? Ko nozīmē saistoša dzīve? Vai katra cilvēka dzīve ir īpaša un neatkārtojama? Kāpēc? Vai mans dzīves gājums varētu būt kādam interesants un noderīgs? Kam es gribētu to uzticēt? Vai dzīvesstāsta veidošana varētu būt noderīga man pašam/ pašai? Kāpēc man var neizdoties izveidot dzīvesstāstu? Kas varētu palīdzēt?	2	Saruna, diskusija	Seniori ir guvuši izpratni par dzīvesstāsta veidošanas noderīgumu, viņiem par to ir interese.
Kā atsaukt atmiņas un pierakstīt tās? Kādus resursus var izmantot atmiņu aktivizēšanai un stāstīšanas rosināšanai? Grafiskie organizatori kā atmiņas un uzmanības atbalsta rīki.	2	Interaktīva lekcija, domu karte	Seniori ir iepazinušies ar praktiskiem paņēmieniem atmiņas un uzmanības aktivizēšanai un zina, kā tos pielietot
Kā veidot stāstījumu un nonākt pie sava dzīvesstāsta? Vispārējie stāstījuma veidošanas principi: secīgums, saistība, kopveselums un pabeigtība. Stāstījuma veidošanas pamatjautājumi: - kādam nolūkam un klausītājam veidots stāstījums? - kas ir stāstījuma centrā? - kāds ir stāstījumā aptvertais laiks? Metodiskie paņēmieni stāstījuma veidošanai: - kā izvērst notikumu laikā? - kā detalizēt un konkretizēt stāstījumu? - kā paust attieksmi pret notikumu? - kā tēlaini aprakstīt vietu, cilvēku, notikumu? - kā stāstījumā izvērtēt notiekošo un atsegt galveno domu, morāli?	5	Interaktīva lekcija, vingrinājumi, darbu prezentācija, pašvērtējums	Seniori ir apguvuši vispārējos stāstījuma veidošanas principus un noskaidrojuši stāstījuma veidošanas pamatjautājumus. Viņi pārzina metodiskos paņēmienus stāstījuma veidošanai, prot tos izvēlēties un izmantot atbilstoši stāstījuma nolūkam. Viņi ir uzrakstījuši un prezentējuši savu dzīvesstāstu.
Kā pasniegt stāstījumu citiem? Mutiska un rakstiska stāstījuma īpatnības. Tehniskie risinājumi stāstījuma saglabāšanai. Stāstījums kā vēstures liecība, komunikācijas iespēja, māksliniecisks produkts, pasākuma elements. Stāstījuma prezentēšana klātienē vai sociālajos tīklos. Atgriezeniskās saites iegūšanas iespējas.	3	Interaktīva lekcija, demonstrējumi, pieredzes apmaiņa	Seniori ir guvuši priekšstatu par dažādām stāstījuma pasniegšanas iespējām, prot izvēlēties konkrētiem mērķiem un apstākļiem atbilstošu.
Kopā	12		

5. pielikums. Izmantotie un ieteicamie avoti

Sadaļa „Novecošana un paštēls”

1. Konceptuālais ziņojums “Aktīvās novecošanās stratēģija ilgākam un labākam darba mūžam Latvijā” (2016). MK, Rīga. Pieejams: https://www.lm.gov.lv/sites/lm/files/data_content/lmzin_aktnovcecl.pdf
2. Miķelsone I., Odiņa I. (2020) Skolotāja profesionālā identitāte un pedagoģiskā meistarība (78.-83. lpp.). Pieejams: https://dspace.lu.lv/dspace/bitstream/handle/7/54428/skolotaja_profesionala_identitate_un_pedagogiska_meistariba.pdf?sequence=1&isAllowed=y
3. Pašcieņa un pašpalāvēība. LU. Pieejams: <https://www.lu.lv/studijas/studentu-sadzive/psihologa-atbalsts/ieteikumi-studijas/personibas-resursi-un-riski/pasciena/>
4. Sociālā darba vārdnīca (2023). LU Akadēmiskais apgāds. Pieejams: <https://www.lm.gov.lv/lv/media/23154/download?attachment>
5. Veselības ābecīte senioriem. Rokasgrāmata visiem, kuri vēlas izkopt vienkāšus ikdienas ieradumus veselības nostiprināšanai un slimību profilaksei (2011). ZRKAC, Jelgavas pensionāru biedrība. Pieejams: https://www.zrkac.lv/dev_webadm/doc/rokasgramata_Veselibas_abecite_senioriem.pdf
6. How to Improve the Self-Esteem of Your Elderly Loved Ones. Pieejams: <https://www.assistinghands-il-wi.com/blog/how-to-increase-self-esteem-in-elderly/>
7. Improving Self-Esteem in Seniors (2023). Pieejams: <https://bluemoonseniorcounseling.com/improving-self-esteem-in-seniors/>
8. Nasir M. 4 Ways to Promote Self-Esteem in Elderly. Pieejams: <https://www.considercare.com/self-esteem-in-elderly/>
9. 5 Things Older Adults Can Do to Improve Their Self-Esteem as They Age (2021). The MaryT. Pieejams: <https://marytinc.com/things-older-adults-can-do-to-improve-their-self-image-as-they-age/>
10. 6 Ways to Build a Healthy Self-Image (2024). Cleveland Clinic. Pieejams: <https://health.clevelandclinic.org/positive-self-image>

Sadaļa „Mācības senioriem par aktīvu novecošanu. Kā tās sagatavot?”

1. Gusarova I. (2024) Efektīvas mācīšanās metodes: kā apgūt vairāk un atcerēties labāk. Pieejams: <https://epale.ec.europa.eu/lv/blog/efektivas-macisanas-metodes-ka-apgut-vairak-un-atcereties-labak>
1. Resursi mācīšanai un vadīšanai. Pieejams: <https://metodes.lv/>
2. Stappaudžu mācīšanās vadlīnijas (2015). Trans eScouts. Pieejams: https://digitalanedela.lv/wp-content/uploads/2015/08/TeS_Guidelines-for-Intergenerational-Training_Latvia_final.pdf
3. Pedagogu plānošanas prasmes kompetencēs balstītā izglītībā. Stundas plānošana. Pieejams: <https://sites.google.com/valmiera.edu.lv/rokasgramata/stundas-pl%C4%81no%C5%A1ana>
4. Tavas metodes. Pieejams: <https://www.tavasmetodes.lv/>
5. Neformālās izglītības metodes (2009). Jaunatnes starptautisko programmu aģentūra. Pieejams: https://jaunatne.gov.lv/wp-content/uploads/2020/07/neformalas_izglitibas_metodes.pdf
6. Vordermane K. (2016). Mācīšanās prasmes. Zvaigzne ABC, Rīga.

Sadaļa „Fiziskā novecošana un kustību aktivitāšu nozīme”

1. Krakovjaks P., Kšižanovskis D., Moļinska A. (2018). Slimnieku ārstēšana, aprūpe un rehabilitācija mājās apstākļos. Hroniskas slimības. Zinātne, Rīga.
2. Slimību profilakses un kontroles centrs, fizisko aktivitāšu ieteikumi Latvijas iedzīvotājiem (2023) Slimību profilakses un kontroles centrs. Pieejams: <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/4747/download?attachment>
3. Pilsētiece Z. (2022). Urodinamisko rādītāju analīze sievietēm ar urīna nesaturēšanu un to nozīme slimības diagnostikā un ārstēšanā. Latvijas Universitāte. Pieejams: <https://dspace.lu.lv/dspace/handle/7/59387?show=full>
4. Bambīte U., Mihejeva I., Vētra A., Baško D., Kārklīņa A. (2015). Kritienu riska izvērtēšana un tā saistība ar funkcionēšanas traucējumiem RAKUS stacionārā “Gaiļezers” pacientiem ar cerebrovaskulārām slimībām. RSU: Zinātniskie raksti. Pieejams: <https://www.rsu.lv/zinatniskie-raksti/kritienu-riska-izvertesana-un-ta-saistiba-ar-funkcionšanas-traucējumiem-rakus>
5. Liepiņa Z. (2019) Hronisku slimību pacientu vadīšana primārajā veselības aprūpē, rehabilitācijas iespēju, rezultātu un tehnisko palīgīdzekļu pielietojuma izvērtēšana. Rīga: https://www.talakizglitiba.lv/sites/default/files/2020-01/119_Hronisku%20slim%C4%ABbu_pacientu_vadishana.pdf

6. Mētra Z., Zepa D. (2024). Sarkopēnija gerontoloģijā. Doctus: portāls ārstiem un farmaceitiem. Pieejams: <https://www.doctus.lv/raksts/medicina-un-farmacija/kliniska-prakse/sarkopenija-gerontologija-6238/>
7. Doctus (2021) Saistība starp urīna nesaturēšanu un kritieniem: sistematisks pārskats un meta-analīze. Doctus: portāls ārstiem un farmaceitiem. Pieejams: <https://www.doctus.lv/raksts/zinas/saistiba-starp-urina-nesaturesanu-un-kritieniem-sistematisks-parskats-un-metaanalize-4821/>
8. Zepa, D. (2019). Novecot ar cieņu. Ārsta pienākums palīdzēt. Doctus: portāls ārstiem un farmaceitiem. Pieejams: <https://www.doctus.lv/raksts/medicina-un-farmacija/pasaules-literaturas-apskati/novecot-ar-cienu-arsta-pienakums-palidzet-4076/>
9. Dawson R., Suen J., Sherrington C., Kwok W. et al. (2024) Effective fall prevention exercise in residential aged care. British Journal of Sports Medicine. Pieejams: <https://blogs.bmj.com/bjbm/2024/08/05/effective-fall-prevention-exercise-in-residential-aged-care/>
10. Gong H., Sun L., Yang R., Pang J. et al. (2019) Changes of upright body posture in the sagittal plane of men and women occurring with aging – a cross sectional study. BMC Geriatr. Pieejams: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6402106/>
11. Promoting physical activity for older people A toolkit for action (2023). World Health Organization. Pieejams: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/373332/9789240076648-eng.pdf?sequence=1>
12. Peinado-Molina R.A., Martínez-Vázquez S., Hernández-Martínez A., Martínez-Galiano J.M. (2023) Impact and Influence of Urinary Incontinence on Physical Activity Levels. European Urology Open Science. Pieejams: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10485778/>
13. Pasricha T., Staller K. (2022). Fecal Incontinence in the Elderly. Clin Geriatr Med. Pieejams: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7684943/>
14. Urinary Incontinence in Older Adult, National Institute on Aging (2022). National Institute on Aging. Pieejams: <https://www.nia.nih.gov/health/bladder-health-and-incontinence/urinary-incontinence-older-adults>
15. Frontera W.R. (2017) Physiologic Changes of the Musculoskeletal System with Aging: A Brief Review. Physical Medicine and Rehabilitation Clinics of North America. Pieejams: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1047965117300517?via%3Dihub>
16. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behavior (2020). World Health Organization. Pieejams: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/336656/9789240015128-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
17. Cai Y., Han Z., Cheng H., Li H. et al. (2024) The impact of ageing mechanisms on musculoskeletal system diseases in the elderly, Front Immunol. Front Immunol. Pieejams: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC11106385/>
18. Karanfil Y., Eşme M., Korkusuz F. (2022) Chapter 10 – Musculoskeletal physiological changes in aging. Beauty, Aging, and AntiAging. Pieejams: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/B9780323988049000207>

Sadaļa „Veselīgs uzturs”

1. Grundmane M. Uzturs senioru veselības veicināšanā. Vecums nav šķērslis. Pieejams: https://vecumsnavskerslis.lv/sites/default/files/imce/lv/docs/2.modulis_Lv/2%20modulis_7_Uzturs%20senioru%20vesel%C4%ABas%20veicin%C4%81%C5%A1an%C4%81_prez.pdf
2. Veselīga uztura ieteikumi pieaugušajiem (2024). Slimību profilakses un kontroles centrs. Pieejams: https://www.spkc.gov.lv/lv/veseliga-uztura-ieteikumi-pieaugusajiem?utm_source=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F
3. Ieteikumi senioriem – kā izmaiņas uztura paradumos var palīdzēt dažādu veselības problēmu gadījumā? (2023). Veselības ministrija. Pieejams: <https://esparveselibu.lv/ieteikumi-senioriem-ka-izmainas-uztura-paradumos-var-palidzet-dazadu-veselibas-problemu-gadijuma>
4. Zālīte L. (2020) Padomi senioriem labsajūtas un veselības saglabāšanai. Pieejams: <https://www.apotheka.lv/vestis/padomi-senioriem-labsajutas-un-veselibas-saglabasanai-iesaka-farmaceite>
5. Brižans V. (2021). Svarīgākās uzturvielas senioriem, lai stiprinātu imunitāti. Pieejams: <https://www.santa.lv/raksts/ievasveseliba/svarigakas-uzturvielas-senioriem-lai-stiprinatu-imunitati-45611/>
6. Lapsa M. (2018) Izvēsti: Uztura ieteikumi senioriem. No kuriem produktiem neatteikties. Latvijas Mediji. Pieejams: <https://www.la.lv/edisim-pratigi>
7. Veselīga uztura ieteikumi cilvēkiem, kuri vecāki par 65 gadiem (2022). Veselības ministrija. Pieejams: <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/2857/download>

8. Veselīga uztura ieteikumi cilvēkiem, kas vecāki par 60 gadiem. Latvijas diētas un uztura speciālistu asociācija. Pieejams: <https://ldusa.lv/veseliga-uztura-ieteikumi-cilvekiem-kas-vecaki-par-60-gadiem/>
9. Veselīgs uzturs senioriem: <https://veseligsrizinieks.lv/veseligs-uzturs-senioriem/>

Sadaļa „Psiholoģiskā novecošana”

1. Behrends A., Scheiner R., Baker N., Amdam G.V. (2007). Cognitive aging is linked to social role in honey bees (*Apis mellifera*). *Experimental Gerontology*, Vol. 42(12), 1146–1153. lpp. Pieejams: <https://doi.org/10.1016/j.exger.2007.09.003>
2. Binstock R.H., George L.K. (2006). *Handbook of Aging and the Social Sciences*. Ed.by Binstock R.H. and George L.K. (6th ed.). Burlington etc: Academic Press.
3. Bronson P.J., Bronson R. (2013). *Moods, Emotions, and Aging: Hormones and the Mind-Body Connection*. Rowman & Littlefield Publishers.
4. Chapman B., Duberstein P., Tindle H.A. et al. (2012). Personality predicts cognitive function over 7 years in older persons. *Am J Geriatr Psychiatry*, 20: 612.–621. lpp.
5. Chernigovskaya T.V. (1994). Cerebral lateralization for cognitive and linguistic abilities Neuropsychological and cultural aspects. *Studies in Language Origins*. Amsterdam-Philadelphia, v. III (Eds. Jan Wind, Abraham Jonker), 56.–76. lpp.
6. Felsted K.F. (2020). Mindfulness, Stress, and Aging. *Clinics in Geriatric Medicine*, 36(4), 685.–696. lpp. Pieejams: <https://doi.org/10.1016/j.cger.2020.06.010>
7. Goldman A.W. (2023). Olfaction in (Social) Context: The Role of Social Complexity in Trajectories of Older Adults' Olfactory Abilities. *Journal of Aging and Health*, 35(1–2), 108.–124. lpp. Pieejams: <https://doi.org/10.1177/08982643221108020>
8. McLeod J. (2015). *Life Lines: Writing Transcultural Adoption*. Bloomsbury Publishing.
9. Schaie K.W., Willis S.L. (2016). *Handbook of the Psychology of Aging* (Eight Edition). Associate editors Knight B.G., Levy B. and Park D.C. (Eighth edition).
10. Stern P.C., Carstensen L.L. (2000). *The Aging Mind: Opportunities in Cognitive Research*. National Academies Press: National Research Council (US) Committee on Future Directions for Cognitive Research on Aging.
11. Tippet W.J. (2013). *Building an Ageless Mind: Preventing and Fighting Brain Aging and Disease*. Lanham: Rowman & Littlefield Publishers.
12. Wright H.H., Capilouto G.J., Srinivasan C., Fergadiotis G. (2011). Story processing ability in cognitively healthy younger and older adults. *Journal of Speech, Language, and Hearing Research*, 54(3), 900.–917. lpp. Pieejams: [https://doi.org/10.1044/1092-4388\(2010/09-0253\)](https://doi.org/10.1044/1092-4388(2010/09-0253)).

Sadaļa „Dzīve sabiedrībā”

1. Pētījums par Rīgas un Pierīgas senioru pilsonisko aktivitāti un tās atbalsta platformām internetā (2023). Rīgas aktīvo senioru alianse. Pieejams: <https://biedribarasa.lv/petijums-par-rigas-un-pierigas-senioru-pilsonisko-aktivitati-un-tas-atbalsta-platformam-interneta/>
2. Seniori Latvijā 2021. gadā (2021). Centrālā statistikas pārvalde. Pieejams: <https://stat.gov.lv/lv/statistikas-temas/iedzivotaji/iedzivotaju-skaitis/publikacijas-un-infografikas/8932-seniori-latvija>
3. Tautas Saimes grāmata “Seniori digitālā demokrātijā” (2024). Aktīvo iedzīvotāju fonds. Pieejams: <https://www.activecitizensfund.lv/storage/documents/projects/7/tautas-saimes-gramata-seniori-digitala-demokratija.pdf>
4. Žabicka A (2014). Dzīves un nāves izpratnes veidošanās sociālās aprūpes centrā. Rīgas Stradiņa universitāte: ZRaksti. Pieejams: https://www.rsu.lv/sites/default/files/scientific_articles/2014_dzives_un_naves_izpratne_socialas_apru_pes_centra.pdf
5. Baltes P.B. (1997). On the incomplete architecture of human ontogeny: Selection, optimization, and compensation as foundation of developmental theory. *American Psychologist*, 52(4), 366.–380. lpp. Pieejams: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.52.4.366>
6. Freund A.M., Baltes P.B. (1998). Selection, optimization, and compensation as strategies of life management: Correlations with subjective indicators of successful aging. *Psychology and Aging*, 13(4), 531.–543. lpp. Pieejams: <https://doi.org/10.1037/0882-7974.13.4.531>
7. Peplau L.A., Perlman D. (1982). *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*. Wiley Series on Personality Processes. John Wiley & Sons.
8. Akhter-Khan S.C., Prina M., Li L. (2022). Understanding and Addressing Older Adults' Loneliness: The Social Relationship Expectations Framework. *Association for Psychological Science*. Pieejams: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/17456916221127218>

9. Weiss R.S. (1973). Loneliness: The experience of emotional and social isolation. The MIT Press Classics.
10. Par „TikTok” sensāciju kļūst vientuļa seniora pirmais randiņš pēc 30 gadiem (2023). Pieejams: <https://www.apollo.lv/7722627/par-tiktok-sensaciju-klust-vientula-seniora-pirmais-randins-30-gadu-laika>
11. Seniori atgriežas sabiedrībā (2022). Mediju atbalsta fonds. Pieejams: <https://www.liepajniekiem.lv/zinas/sabiedriba/atpakal-sabiedriba/>
12. Seniori ir lemtspējīgi un rīcībspējīgi cilvēki, bet to bieži aizmirstam (2022). LSM.lv, Ģimenes studija. Pieejams: <https://www.lsm.lv/raksts/dzive--stils/ikdienai/socialantropologe-seniori-ir-lemtspejigi-un-ricispejigi-cilveki-bet-to-biezi-aizmirstam.a486032/>
13. Senioru resursu karte (2024). Vidusdaugavas NVO centrs. Pieejams: https://www.jekabpils.lv/lv/jaunums/pieejama-senioru-resursu-karte?utm_source=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F
14. Patmalniece I. (2014). Tikai nelauties grūtsirdībai. Pieejams: <https://m.diena.lv/raksts/sodien-laikraksta/tikai-nelauties-grutsirdibai-l4053487>

Sadaļa „Ēkonomiskā patstāvība”

1. Gailiņa E. (2020). Finanšu digitālā transformācija un tās ietekme uz senioriem. Latvijas Banka. Pieejams: <https://www.bank.lv/darbibas-jomas/klientu-aizsardziba/uzmanies-no-krapniekiem/pazisti-krapnieku/678-aktualitates/raksti/l2013-finansu-digitala-transformacija-un-tas-ietekme-uz-senioriem>
2. Metodiskais materiāls sociālajam darbam ar senioriem (2023). Labklājības ministrija. NRJ reklāmai. Pieejams: <https://www.lm.gov.lv/lv/metodiskie-materiali-0>
3. Asmeninių finansų valdymas. Preinamas: <https://investologija.lt>
4. Finanšu plāna izveide. Latvijas Banka: Naudas skola. Pieejams: <https://www.naudasskola.lv/par-naudu/budzeta-planosana/finansu-plana-izveide>
5. Veide M. (2018). Mācīšanās no eksistenciālās pieredzes dzīves kvalitātei. Promocijas darbs. LU. Pieejams: https://dspace.lu.lv/dspace/bitstream/handle/7/46500/298-68765-Veide_Martins_mv_l2095.pdf?sequence=1&isAllowed=y
7. Luksa M. (2022). Senioru nauda: kā pašiem nepavērt durvis zagļiem. Latvijas Vēstnesis. Pieejams: <https://lvportals.lv/skaidrojumi/339449-senioru-nauda-ka-pasiem-nepavert-durvis-zagliem-2022>
8. Izplatītākās finanšu krāpšanas metodes. Kā neklūt par krāpniecības upuri? (2024). Latvijas Vēstnesis. Pieejams: <https://lvportals.lv/viedokli/370359-izplatitakas-finansu-krapsanas-metodes-ka-neklut-par-krapniecibas-upuri-2024>
9. Latvijā seniori ir neapjausts un neizmantots darbaspēka potenciāls (2023). Sabiedrības integrācijas fonds. Pieejams: https://www.sif.gov.lv/lv/jaunums/latvija-seniori-ir-neapjausts-un-neizmantots-darbaspeka-potencials?utm_source=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F
10. Opmane I. (2018). Latvijā trūkst darbaspēka. Vai seniori var palīdzēt? Makroekonomika. Pieejams: <https://www.makroekonomika.lv/raksti/latvija-trukst-darbaspeka-vai-pensionari-var-palidzet>
11. Eksperte: senioru vēlme dzīvot aktīvāk pieprasa lielākus finansiālos līdzekļus (2021). Luminor. Pieejams: <https://www.luminor.lv/lv/jaunumi/eksperte-senioru-velme-dzivot-aktivak-pieprasa-lielakus-finansialos-lidzeklus>
12. Pašvaldībās veidos plašākas iespējas jauniešu, senioru un ekonomiski neaizsargāto iedzīvotāju digitālo prasmju attīstībai. Izglītības un zinātnes ministrija (2023). Pieejams: <https://www.esfondi.lv/par-es-fondiem/zinas/pasvaldibas-veidos-plasakas-iespejas-jauniesu-senioru-un-ekonomiski-neaizsargato-iedzivotaju-digitalo-prasmju-attistibai>
13. Silver Entrepreneurs // Sudraba uzņēmēji. Projekts: LPIA. Pieejams: <https://www.laea.lv/projekti/projekts-sudraba-uznemeji/>
14. Olševskis A. (2024). Telefonkrāpnieku guvums šogad jau pārsniedz 5 miljonus eiro; sāk kampaņu «Met nost!». Pieejams: <https://www.lsm.lv/raksts/zinas/latvija/01.07.2024-telefonkrapnieku-guvums-sogad-jau-parsniedz-5-miljonus-eiro-sak-kampanu-met-nost.a559951/>

Sadaļa „Mācīšanās iespējas senioru vecumā”

1. “Trakākais ir vientulība.” Aicina būt aktīviem un apmeklēt senioru skolas. Latvijas Sabiedriskais medijs. Pieejams: <https://www.lsm.lv/raksts/dzive--stils/cilvekstasti/01.11.2024-trakakais-ir-vientuliba-aicina-but-aktiviem-un-apmeklet-senioru-skolas.a574807/>
2. Aunīte I. (2021) Kā lepni nest seniora titulu? Sabiedrības integrācijas fonds. Pieejams: <https://www.dazadiba.lv/news/ka-lepni-nest-seniora-titulu/>

3. Luca I.N. (2024). Mācīties nekad nav par vēlu. Zemgales ziņas. Pieejams: <https://zz.lv/macities-nekad-nav-par-velu-2/>
4. Mācīties vajag arī vecumdienās: seniori piedalās Erasmus+ projektos (2022). Valsts izglītības attīstības aģentūra. Pieejams: <https://www.erasmusplus.lv/pieredze/macities-vajag-ari-vecumdienas-seniori-piedalas-erasmus-projektos>
5. Azamatova T. (2020). Senioru iekļaušana mūžizglītībā Latvijā. EPALE - Eiropas pieaugušo mācīšanās elektroniskā platforma. Pieejams: <https://epale.ec.europa.eu/lv/blog/senioru-ieklausana-muzizglitiba-latvija>
6. Profesors Zaļkalns: Senioriem nevēlēšanās darīt ir signāls, ka jārikojas (2024). Latvijas Sabiedriskais medijs. Pieejams: <https://www.lsm.lv/raksts/dzive--stils/valasprieki/09.08.2024-profesors-zalkalns-senioriem-nevelesanas-darit-ir-signals-ka-jarikojas.a564486/>
7. Luksa M. (2020). Senioru skola: mācīties nekad nav par vēlu. EPALE - Eiropas pieaugušo mācīšanās elektroniskā platforma. Pieejams: <https://epale.ec.europa.eu/lv/blog/senioru-skola-macities-nekad-nav-par-velu>
8. Pleiko A. (2024). Senioru organizācijas sadarbojas Trešās paaudzes universitāšu tīkla izveidei Latvijā. Vidusdaugas NVO centrs. Pieejams: <https://www.baltamaja.lv/senioru-organizacijas-sadarbojas-tresas-paaudzes-universitasu-tikla-izveidei-latvija/>
9. Senioru universitāte. Pieejams: https://www.senioruuniversitate.lv/par_mums

Sadaļa “Stāstu un dzīvesstāstu stāstīšana”

1. Dementialearning. Dzīvesstāsti. Pieejams: <https://dementialearning.eu/tracks/4>
2. Muraškovska I. (2000). Mācīsimies stāstīt. Rīga: Apgāds Zvaigzne ABC.
3. Rubenis J., Rubene I., Paičs I. (2023). Rakstīšanas terapija. Dienasgrāmata. Integrālās izglītības institūts. Pieejams: <https://www.iii3.lv/blogi/rakstisanas-terapija-dienasgramata>.
4. Runas skola. Pieejams: <https://www.runasskola.lv/blogs/blogs>

6. pielikums. Materiāli programmai “Aktīva novecošana”

6.1. pielikums “Labo padomu lapa”

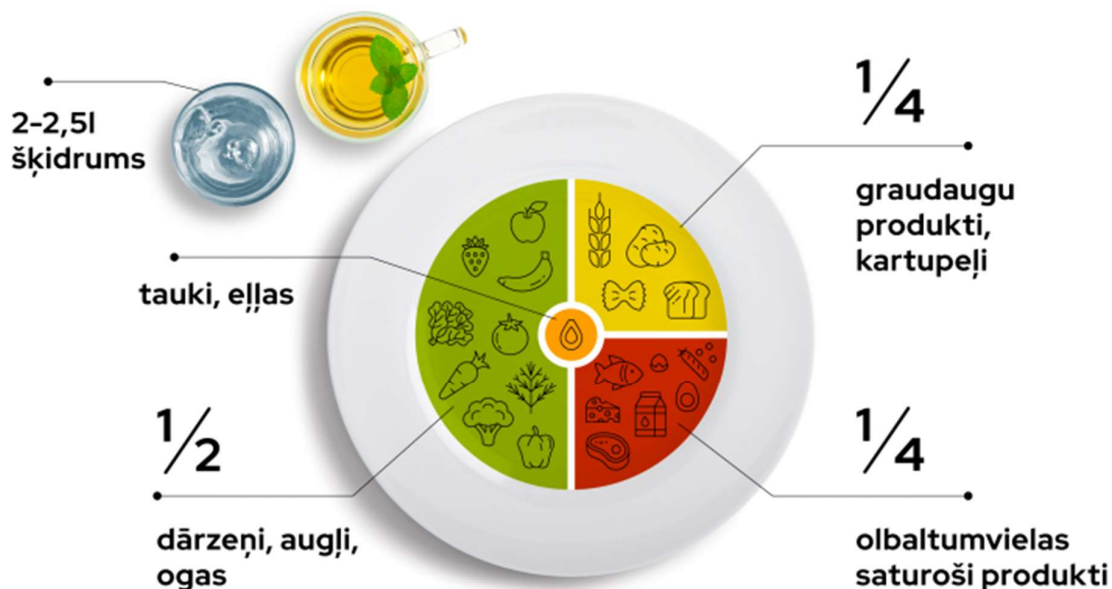
Izvērtējiet, kuri no minētajiem praktiskajiem uzdevumiem un paņēmieniem sava paštēla uzlabošanai tieši jums būtu visnoderīgākie!

Praktiski uzdevumi un paņēmieni	Jau daru	Pamēģināšu	Apdomāšu
Izveido “ pateicības sarakstu ” par labajām lietām dzīvē. Ik dienu pieraksti vai pārdomā trīs lietas, par kurām esi pateicīgs. Tas palīdz koncentrēties uz pozitīvo un veido optimistisku skatījumu uz dzīvi.			
Izveido pozitīvo lietu sarakstu. Katru dienu pieraksti vienu lietu, kas tev patīk sevī			
Mērķu noteikšana. Izvirzi mazus, sasniedzamus mērķus (piemēram, pastaigāties 20 minūtes dienā vai apgūt dažus vārdus svešvalodā).			
Uzslavē sevi. Izveido “Sasniegumu dienasgrāmatu”, kurā pieraksti savas dzīves lielākos un mazākos panākumus, lai cik mazi tie šķistu (no profesionālajām uzvarām līdz veiksmīgi izceptai kūkai vai pastaigai).			
Iesaisties aktivitātēs, kas sagādā prieku un palīdz justies labi (hobiji, brīvprātīgais darbs, sarunas ar draugiem).			
Izmanto pozitīvas afirmācijas. Atkārto sev motivējošas frāzes, piemēram, <i>Es esmu vērtīgs un spēcīgs, Mana pieredze padara mani par unikālu personu, Es varu apgūt jaunas lietas.</i>			
Iemācies pieņemt komplimentus. Kad saņem komplimentu, pasaki <i>paldies</i> un ļauj sev izbaudīt šo mirkli, nevis to noliegt vai mazināt tā nozīmi			
Uzlabo savu dzīves telpu. Iekārto sev apkārt vidi, kas iedvesmo un liek justies labi – novieto mājās iedvesmojošus citātus, ģimenes fotogrāfijas vai lietas, kas tev ir īpašas			
Iesaisties pozitīvā sabiedrībā. Atrodi domubiedrus, kuri iedvesmo un motivē. Draudzības un sociālie kontakti spēj ievērojami uzlabot paštēlu un pašsajūtu			

Praktiski uzdevumi un paņēmieni	Jau daru	Pamēģināšu	Apdomāšu
Paštēla pārdomu kartītes. Atrodi vai radi divas tev patīkamas kartītes: - uz vienas pieraksti to, ko vēlētos uzlabot savā paštēlā; - uz otras pieraksti visas savas stiprās puses un sasniegumus. Salīdzini abas kartītes un izstrādā mazus, konkrētus soļus, lai tuvotos rakstītajam pirmajā kartītē.			
Emociju dienasgrāmata. Ikdienā raksti par savām sajūtām – gan pozitīvām, gan negatīvām. Šis vingrinājums palīdzēs apzināties, kā jūties, un ļaus atbrīvoties no negatīvām emocijām.			
Izaicinājumu saraksts. Izveido sarakstu ar 10 mazām lietām, ko vēlies izmēģināt vai apgūt (piemēram, apgūt pamatus datorprasmēs, izaudzēt mikrozaļumus). Kad katru punktu esi izpildījis, atzīmē to kā sasniegumu.			
Uzraksti sev vēstuli. Uzraksti sev vēstuli no jaunāka vai vecāka es skatupunkta. Piemēram, Ko tu teiktu sevi, kas tevi padara īpašu? Ko tu vēlētos sev novēlēt nākotnē? Pēc mēneša vai gada pārlasi vēstuli un novērtē, kā esi mainījies			
Pozitīvo atmiņu albums. Izveido fotoalbumu vai piezīmju grāmatiņu, kurā pieraksti vai ievieto bildes no savām dzīves skaistākajām un vērtīgākajām atmiņām. To pārskatot, varēsi atgādināt sev par savām vērtībām un piedzīvotajām skaistajām emocijām.			
Izveido savu <i>Instagram</i> vai <i>Facebook</i> kontu, kurā dalies ar pieredzes stāstiem un fotogrāfijām par to, ko esi izlasījis, jaunu iemācījies vai piedzīvojis. Tādējādi var iegūt jaunus kontaktus un citu cilvēku atgriezenisko saiti.			

Ēd veselīgi, izmantojot šķīvja principu

Iekļauj 3 galvenajās ēdienreizēs daudzveidīgus produktus no dažādām produktu grupām un kombinē tos, gatavojot maltīti, lai uzņemtu visas nepieciešamās uzturvielas.



½ šķīvja piepildi ar dārzeņiem, augļiem, ogām:

- Dārzeņi
- Sakņaugi
- Salāti
- Zaļumi
- Augļi
- Ogas

¼ šķīvja piepildi ar graudaugiem, kartupeļiem:

- Griķi
- Auzu pārslas
- Mieži
- Grūbas
- Putraimi
- Rīsi
- Makaroni
- Maize
- Kartupeļi

¼ šķīvja piepildi ar olbaltumvielas saturošiem produktiem:

- Piens
- Piena produkti
- Olas
- Gaļa
- Zivis
- Pākšaugi
- Rieksti
- Sēklas

🍷 Maltītes pagatavošanā izmanto augu eļļu.

🥤 Katru dienu uzņem 2-2,5l šķidruma – vismaz pusi ar ūdeni, bet pārējo – ar nesaldinātiem dzērieniem.

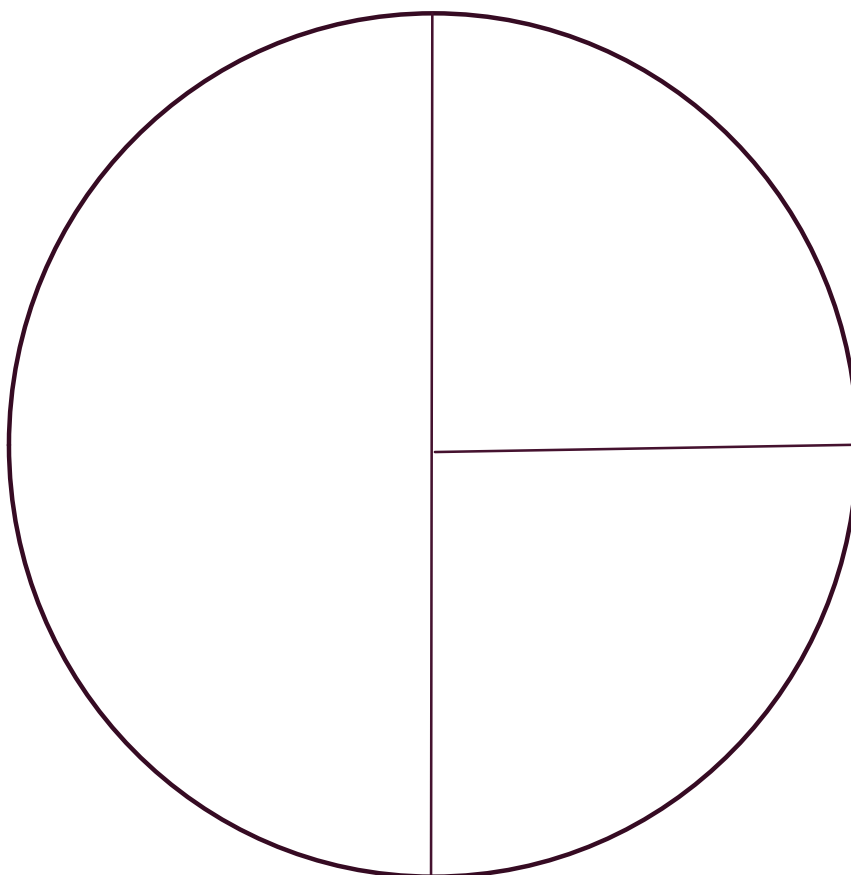


Uzzini par
veselībai svarīgo

www.esparveselibu.lv
www.vm.gov.lv

I. attēls. Ēd veselīgi, izmantojot šķīvja principu.

Avots: <https://esparveselibu.lv/infografika-ed-veseligi-izmantojot-skivja-principu>



2. attēls. Tukšs šķīvis.

6.3. pielikums. Veidlapa metodei “Dienasgrāmata”

Kas šodien notika labs?	Ko jutāt?	Ko domājāt?	Kas no tā iznāca?

6.4. pielikums. Veidlapa “Mana pirmā/jaunā sociālā akvītātē”

Ko es vēlos darīt?	Kur es varētu to darīt?	Kad es varētu sākt?	Kas man tam nepieciešams?

* Ja vēlies, uzzīmē nelielu zīmējumu, brīvi izvēloties tematu, – par plānoto aktivitāti, ko vēlies darīt; vai kā būs mainījies tava ikdiena, vai svarīgākais, ko tu iegūsi, kad būs aktīvāks u.tml.!

6.5. pielikums. Senioru izdevumu struktūra

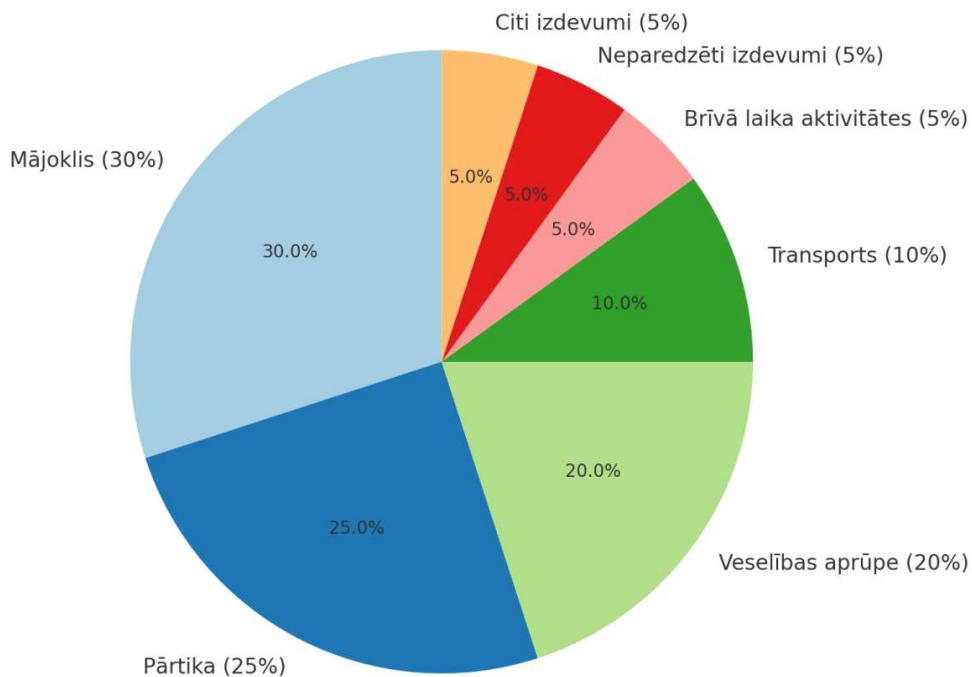
Senioru izdevumu struktūra var atšķirties atkarībā no dzīvesveida, ienākumu līmeņa un veselības stāvokļa, taču zemāk ir piemērs ar tipisku izdevumu struktūru procentos. Šī ir aptuvena sadale, kas ilustrē izdevumu kategorijas un to proporcijas.

Izdevumu kategorija	Procenti no kopējiem izdevumiem
Mājoklis (īre, komunālie pakalpojumi)	30%
Pārtika	25%
Veselības aprūpe (zāles, ārsti)	20%
Transports	10%
Brīvā laika aktivitātes	5%
Neparedzēti izdevumi	5%
Citi izdevumi (apģērbs, dāvanas, pakalpojumi)	5%

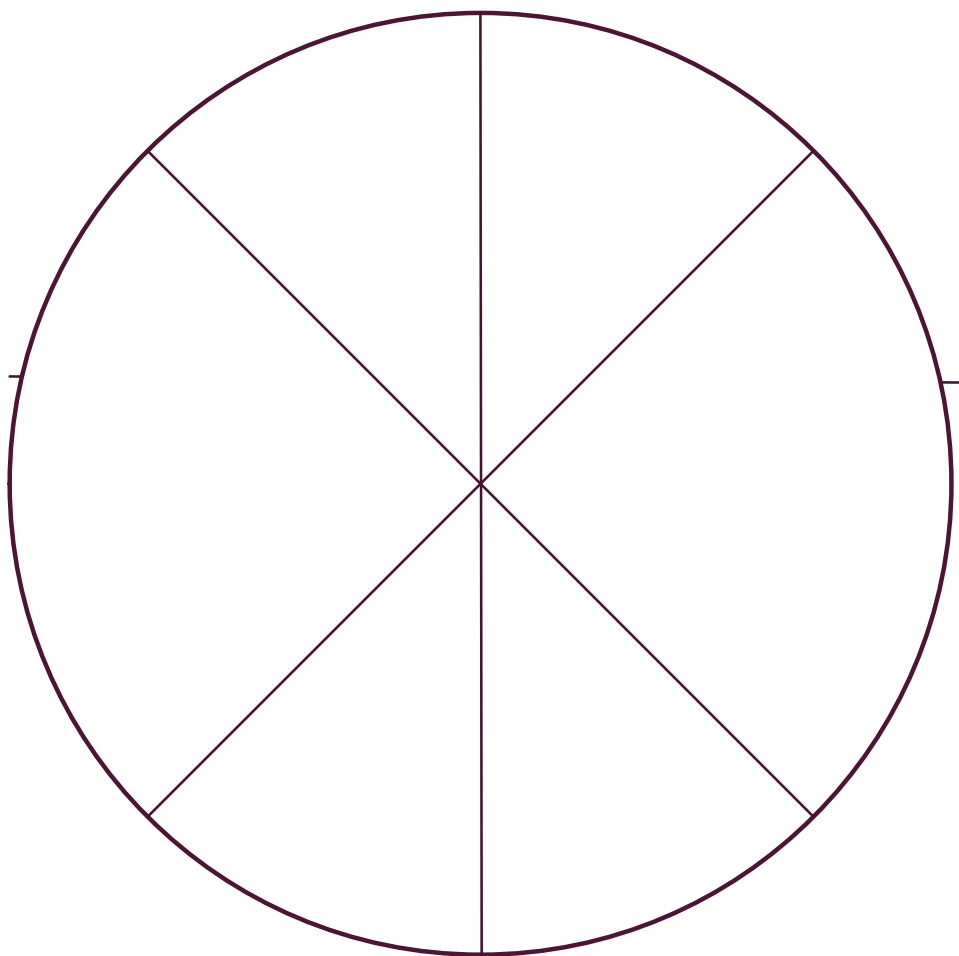
Izdevumu proporcijas ir attēlotas apļa diagrammā.

- Mājoklis (30%) – lielākais segments.
- Pārtika (25%) – otra lielākā izdevumu daļa.
- Veselības aprūpe (20%) – nozīmīga pozīcija senioriem.
- Transports (10%), brīvā laika aktivitātes (5%), neparedzēti izdevumi (5%), citi izdevumi (5%) – mazāki, bet svarīgi segmenti.

Senioru izdevumu struktūra



6.6. pielikums. Mans budžeta rats



6.7. pielikums. Veidlapa “Mans budžeta plāns”

Ienākumi	Apmērs, EUR
Pensija	
Papildu ienākumi 1	
Papildu ienākumi 2	
Papildu ienākumi 3	
Kopā	

Izdevumi	Apmērs, EUR
Mājoklis	
Īre	
Elektrība	
Ūdens	
Apkure	
Atkritumu apsaimniekošana	
Īpašuma apsaimniekošana	
Pārvietošanās	
Transportlīdzekļa	
Apdrošināšana	
Remonts/ uzturēšana	
Uzkopšana	
Degviela	
Sabiedriskais transports	
Saziņa	
Telefons	
Internets	
Televīzija	
Citas kredītsaistības	
...	
Uzkrājums	
Iemaksas krājkontā	
Citi uzkrājumi	
Pārtika	
Apģērbs un apavi	
Izklaide	
Izglītība	
Veselība	
Kopā	

Kopsavilkums

Kategorija	Apmērs, EUR
Izdevumi	
Ienākumi	
Kopā	

6.8. pielikums. Papildus ienākumu gūšanas idejas senioriem

Iespējas	Atbilst man	Varu apdomāt
Rokdarbi un amatniecība ❖ Adīšana, tamborēšana, šūšana vai citu rokdarbu izgatavošana un pārdošana (piem., tirgos, interneta platformās). ❖ Pašdarinātu sveču, rotaslietu, kartiņu vai suvenīru radīšana. ❖ Koka izstrādājumi (karotes, lāpstiņas, dēļiši), pīšana no klūdziņām. ❖ ... (vēl citas idejas)		
Māksla un radošums ❖ Gleznu, zīmējumu vai fotogrāfiju veidošana un pārdošana. ❖ Rakstīšana: memuāru, recepšu grāmatu vai stāstu radīšana un stāstīšana. ❖ ...		
Konsultēšana un apmācība ❖ Privātstundas skolēniem (piemēram, matemātikā, valodās vai mūzikā). ❖ Darbnīcas vai lekcijas (par dārzkopību, ēdienu gatavošanu, rokdarbiem u.c.). ❖ Konsultāciju sniegšana savā profesionālajā jomā, ja tāda ir bijusi. ❖ ...		
Interneta platformas un digitālie darbi ❖ Sava veikala atvēršana kādā no interneta platformām. ❖ Bloga vai YouTube kanāla veidošana par savu hobiju vai dzīves pieredzi, stāstu stāstīšana. ❖ Aptauju aizpildīšana, produktu testēšana vai tulkošanas darbi tiešsaistē. ❖ ...		
Dārzkopība un pārtikas ražošana ❖ Svaigu dārzeņu, augļu, ziedu vai garšaugu audzēšana un pārdošana. ❖ Pašdarinātu ievārījumu, marinējumu vai maizes izstrādājumu tirdzniecība. ❖ ...		
Rūpes un palīdzība citiem ❖ Aukles pakalpojumi bērniem vai mājdzīvnieku aprūpe. ❖ Palīdzība citiem senioriem ar ikdienas uzdevumiem vai aprūpi. ❖ ...		
Tūrisms un viesmīlība ❖ Īres piedāvāšana savā mājā vai dzīvoklī (piemēram, caur Airbnb). ❖ Vietējā gida pakalpojumi, daloties ar zināšanām par apkārtnes vēsturi vai kultūru. ❖ ...		
Organizēšana un darbs ar sabiedrību ❖ Brīvprātīgo darba koordinēšana vai pasākumu organizēšana. ❖ Palīdzība ar dokumentu noformēšanu, pieteikumiem vai datorprasmēm citiem. ❖ Ekskursiju organizēšana vienaudžiem. ❖ ...		
Otrreizēja izmantošana un pārdošana ❖ Vecu mantu sakārtošana un tirdzniecība, piemēram, krāmu tirgū vai tiešsaistē. ❖ Mēbeļu vai citu priekšmetu atjaunošana un pārdošana. ❖ ...		
Fitnessa un veselības veicināšana ❖ Jogas vai vingrošanas nodarbību vadīšana saviem vienaudžiem. ❖ Pastaigu vai vingrojumu grupu organizēšana. ❖ ...		

6.9. pielikums. Abalsts papilddienākumu gūšanai

Atbalsta veids	Nepieciešams
Informācija un konsultācijas ❖ Nodarbības vai semināri par ienākumu gūšanas iespējām senioriem. ❖ Konsultācijas ar speciālistiem par juridiskajiem un finanšu jautājumiem, kas saistīti ar darbu vai uzņēmējdarbību. ❖ Informācija par nodokļu un sociālo garantiju jautājumiem papilddienākumu gadījumā. ❖ ... (vēl kāds cits variants)	
Mācības prasmju apgūšanai un pilnveidei ❖ Bezmaksas vai pieejami kursi un apmācības jaunu prasmju apgūšanai (piemēram, rokdarbi, kulinārija, IT prasmes). ❖ Darba interviju un CV sagatavošanas meistarklases senioriem. ❖ ...	
Tehniskais un organizatoriskais atbalsts ❖ Palīdzība reklāmas veidošanā un izplatīšanā (piemēram, sociālajos tīklos, vietējā presē). ❖ Atbalsts dokumentācijas sakārtošanā (piemēram, līgumu, atļauju sagatavošanā). ❖ Tehniska palīdzība, lai izveidotu nelielu mājaslapu vai interneta veikalu. ❖ ...	
Mentoringa un pieredzes apmaiņa ❖ Sadarbība ar pieredzējušiem mentoriem, kuri sniegtu padomus par konkrētām aktivitātēm (piemēram, amatniecību vai mājažošānu). ❖ Iespēja satikt citus seniorus, kuri veiksmīgi nodarbojas ar līdzīgām aktivitātēm, lai dalītos pieredzē. ❖ ...	
Finansiālais atbalsts un resursi ❖ Mikroaizdevumu vai grantu iespējas maziem projektiem. ❖ Atbalsts darba vietas vai nepieciešamo izejmateriālu nodrošināšanā. ❖ ...	
Sociālais un emocionālais atbalsts ❖ Motivācijas un pašapziņas celšanas treniņi. ❖ Grupu darbs, kurā seniori var dalīties savās idejās un iedvesmot viens otru. ❖ ...	
Praktiska palīdzība ❖ Iespēja sadarboties ar brīvprātīgajiem, kas palīdzētu ar uzsākšanas procesu vai organizēšanas darbiem. ❖ Palīdzība transporta vai loģistikas jautājumu risināšanā. ❖ ...	

6.10. pielikums. Mana pirmā/jaunā mācību aktivitāte

Jaunu prasmju un zināšanu apguve ir solis uz priekšu, kas veicina dzīvesprieku un palīdz atklāt jaunus horizontus. Lai šis ceļojums būtu vēl aizraujošāks, aicinām sadarboties ar savu atbalsta draugu. Kopā ir vieglāk un jautrāk! Neaizmirsti dalīties savos panākumos – Tu esi pelnījis to svinēt!”

1. Mana izvēlētā mācību aktivitāte:

- Ko es vēlos apgūt? (piemēram, “digitālās prasmes”, “zīmēšana”, “jaunas receptes”)
- Kāpēc tas man ir svarīgi?
- Kad es plānoju sākt?

2. Mans atbalsta draugs:

- Vārds: _____
- Kontaktinformācija: _____
- Mūsu vienošanās par sadarbību: _____

3. Mēs ziņosim viens otram par savām veiktajām aktivitātēm:

- Reizi nedēļā: [] Jā [] Nē
- Reizi mēnesī: [] Jā [] Nē
- Citādi (norādīt): _____

4. Mēs viens otru uzmundrināsim:

- Telefonsarunā: [] Jā [] Nē
- E-pastā vai whatsapp: [] Jā [] Nē
- Tiekoties klātienē: [] Jā [] Nē
- Citādi (norādīt): _____

5. Kad mēs svinēsim manas aktivitātes noslēgumu vai lielāko panākumu?

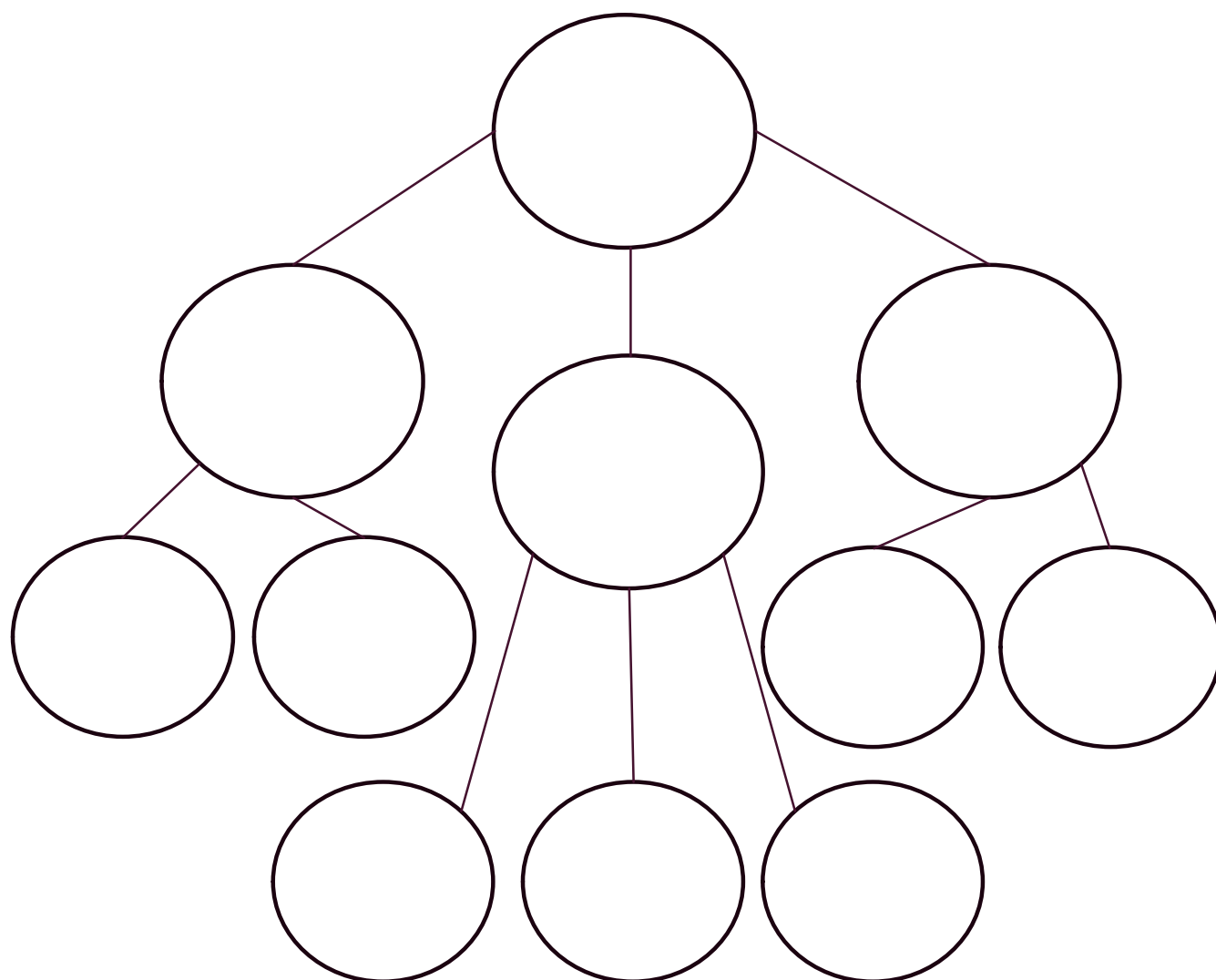
6. Mans progress un panākumi:

- Ko esmu jau paveicis? _____
- Kā es jūtos par šo pieredzi? _____
- Ko vēlos paveikt nākamajā reizē? _____
- Kā es sevi apbalvošu, kad sasniegšu mērķi? _____

Vienmēr ir laiks mācīties un augt. Sāc šodien, un Tava rītdiena kļūs gaišāka!

7. pielikums Materiāli programmai “Stāstu jeb dzīvesstāstu stāstīšana”

7.1. pielikums Darba lapa “Objekta telpiskā struktūra”



7.2. pielikums Rosinošie vārdi

kāda?	kā kas?
spilgta	dārgumu lāde
vienmuļa	kardio trenāžieris
saraustīta	plātsmaize
azartiska	skalū grozs
rimta	mācību grāmata
līkumota	tramvaja maršruts
netaisnīga	puķu dobe
dīvaina	šaha partija
droša	sporta stadions
negaidīta	sēklas un pelavas
skumja	nepabeigta glezna
vilinoša	Nīcas brunči
jocīga	nošu lapa
harmoniska	vītņu kāpnes
apskaužama	paslēpju spēle
caurspīdīga	kāposts
mānīga	Pūka priedes
vērtīga	lauvas rēciens
haotiska	gavēnis
trauksmaina	sarunu šovs
mierīga	Lego tornis
pretrunīga	tvaika lokomotīve
mutuļojoša	piena ķīselis
gaisīga	mežģīņu izšuvums
vēlīga	ienākumu deklarācija
varonīga	kafijas dzirnaviņas
ačgārna	svešas drānas
piesātināta	lēciens ar izpletni
izaicinoša	Chanel No 5
kauslīga	tirgus diena
sakārtota	pēdas smiltīs
saulaina	ķīmiska reakcija
krāšņa	roka balāde
klusināta	mērnieku laiki
skrejoša	vērpjamais ratiņš