

# Novada Senioru skolā – apmeklētāju skaita un prieka rekordi

Novada Senioru skolas februāra nodarbība notika Pociema kultūras namā. Šoreiz interesentus no visa novada turp aizvazināja pat trīs pašvaldības apmaksāti autobusi, jo pietieciens bija dalībnieku rekordskaits – gandrīz pusotrs simts. Taču skaidrs, ka cilvēki šos pasākumus neapmeklē rekordu dēļ, bet vēloties uzzināt kaut ko jaunu, satikties. Turklāt daudzi Pociema kultūras namā bija pirmoreiz un tas ir vēl viens ieguvums no tā, ka īpašā skola ir mobila, tādējādi seniori iepazīst dažādas novada vietas. Izglītības pārvaldes speciāliste interešu un mūžizglītības jautājumos, Senioru skolas vadītāja un koordinatore Maija Andersone, sveicot savus smaidīgos audzēkņus, jau uzreiz informēja par nākamajām tikšanās reizēm: 18. martā Viļķenē, 14. aprīlī Skultes Mandegās, bet maijā (par datumu vēl jāvienojas) Staicelē.

Ciemiņus sirsnīgi sveica Katvaru pagasta pakalpojumu sniegšanas centra vadītājs Mārtiņš Grāvelšis un ātri vien sarīkoja viņiem eksāmenu, taujājot, ar ko ievērojams Katvaru pagasts un Pociems. Atbildes bija dažādas: ar Bārdu dzimtu un *Rumbiņiem*, Katvaru muižas parku un unikālo liepu aleju, pūtēju orķestri, speciālo skolu, *Matadoru, z.s. Priedītes...* Vietējā dzejniece Anna Lapšāne iepriecināja viesus ar savām vārsām *Laime ar mazumiņu*. Savukārt Pociema kultūras nama vadītāja Aija Romancāne sacīja, ka pociemieši tiešām jūtas lepni uzņemt Senioru skolas pasākumu pie sevis. – *Ikdienā mūsu kultūras namā notiek nodarbības, sākot no maziem bērniem līdz sirmam vecumam. Ir arī savs leļļu teātris, ar ko strādā improvizācijas leļļu teātra studijas ILze vadītāja Ilze Ukina. Šoreiz visi varēja noskatīties studijas pērn, kad svinējām Baumaņu Kārļa 190. jubileju, sagatavoto iestudējumu Kārlēns – par mūsu himnas autora bērnības laiku.*

Ierasts, ka katrā Senioru skolas tikšanās reizē ir arī izglītojoša informācija. Šoreiz skolēni uzzināja, ko nozīmē geragoģija. Izklusās drusku līdzīgi pedagoģijai, vai ne? Un saistība tiešām ir, jo geragoģija ir mācību metodes, kas pielāgotas vecāka gadagājuma cilvēkiem 65+, ja ņņem vērā gan bioloģiskās izmaiņas (redze, dzirde, atmiņa...), gan viņu dzīves pieredze un sociālās lomas. Tas ir svarīgi, lai mēs ikviens justos fiziski un mentāli labi.

Lai tā sajostos, pirms pasākuma nākamās sadaļas visi jautri izkustējās, skanot



Senioru skolas dalībnieki pa brīžam arī aizrautīgi izkustējās

mūzikai. Un tad sekoja aizrautīga saruna ar Baibu Vārnu – nesen daudzu skatītā TV senioru iepazīšanās šova *Sirdslietas* dalībnieci, kura savulaik 24 gadus nostrādājusi kā matemātikas skolotāja, bijusi arī dažādos vadošos amatos, saistītos ar jaunatnes darbu un izglītību. – *Līdz šova sākumam vēl strādāju, taču tad aizgāju, jo sapratu, ka gribu baudīt savu dzīvi, savu brīvību. Viņas ieteikums tiem, kuri klusībā domā – varbūt nākamajā sezonā pieteikties šovam, bija īss – ja gribat piedzīvojumu, dariet! Taču jābūt gatavam filmēties, parādīt savu māju, stāstīt par sevi, iet uz randiņiem, turklāt jāreķinās ar dažādiem komentāriem internetā. Vēl viņas ieteikums ikvienam – jo ātrāk iemācīsieties priecāties par dzīvi, jo labāk. – Tas, ko mēs domājam un ko darām, tas arī iesēžas galvā un Visums to redz. Ā, šim cilvēkam tikai negācijas vien prātā, tātad viņam tās patīk. Un, lūdzu, Visums arī piedāvās negatīvo un dažādas ķibeles. Paši mēs tās ķibeles arī radām. Pasākuma apmeklētājiem netrūka arī jautājumu Baibas kundzei.*

Ar B. Vārnu ikviens varēja aprunāties arī radošajā nodarbībā par numeroloģiju. Taču azartiskā dāma uzreiz uzsvēra, ka personības raksturojums pēc cilvēka dzimšanas datiem nav spriedums, akmeņi iecirsts. Mūs ietekmē un veido bezgala daudz dažādu aspektu. Lielu interesi raisīja arī nodarbība kopā ar zemessargu, sociālā uzņēmuma *Spēka spektrs* dibinātāju un izdzīvošanas treneri Jāni Vanagu, kā pareizi... krist, lai mazinātu traumu risku. Pavasarīgu noskaņu varēja izjust, praktiski darbojoties ar stādīšanu. Un pa vidu nodarbībām arī ieturēt sārtas pusdienas, ko bija sagādājuši mājinieki.

Pirms pasākuma noslēguma Senioru skolas apmeklētāji uzzināja par jaunumiem novada Galvenajā bibliotēkā. Da-

ļa jau pierakstīja, ka 21. martā Limbažu Bērnu un jauniešu centrā notiks Grāmatu svētki. M. Andersone atgādināja par iespēju apmeklēt kursus, lai apgūtu digitālās pašapkalpošanās prasmes. Ilgi domāt nevajadzētu, jo mācības būs vēl tikai šomēnes un aprīlī. Izglītības speciāliste vēlreiz uzsvēra drošības noteikumus internetā, lai neiekristu krāpnieku nagos. Taču tikšanās izskanēja ļoti priecīgi. Uzstājās Pociema tradīciju kopa *Draiskās vīgrīzes* ar savu vadītāju Anitu Ozolu. Viņas dziedāšanā iesaistīja arī visu zāli – sanāca īsts dižkoris, kuru varētu pieteikt nākamajiem *Koru kariem*. Pirms visiem sacīt – uz redzēšanos! –, M. Andersone pateicās pociemiešiem par uzņemšanu. A. Romancāne savukārt par sadarbību uzteica Maiju. – *Un tikai sadarbojoties var kaut ko paveikt.*

Uz autobusiem un saviem auto apmeklētāji devās apmierināti ar vērtīgi pavadīto pēcpusdienu. Limbažniece Diāna Petrikova sacīja, ka pasākuma programma atkal atšķīrusies no iepriekšējām, taču bijis interesanti uzzināt par šovu *Sirdslietas*, atgadījumiem no Baibas kundzes dzīves. – *Senioru skolas tikšanās – kā parasti – bija izdevusies. Tā tikai turpināt! Līdzīgi sprieda salacgrīvieta Dzintra. – Jauki, ka cilvēkiem ir iespēja satikties, turklāt ir pašvaldības nodrošināts transports. Es gan atbraucu ar savu mašīnu, joprojām stūrēju. Ziemā arī slēpoju. Abas vienbalsīgi atzina: – Maija ir malacis, ka uzņēmusies šādu pasākumu rīkošanu. Arī aļojietes Helēna Lankute un Anna Šternfelde sacīja – ja vien iespējams, viņas noteikti apmeklēs Senioru skolu. – Cilvēkiem ir nepieciešamas tikšanās, savstarpēja komunikācija, sarunas. Jau atzīmējām datumus, kad būs nākamie pasākumi. Uz tikšanos!*

**Lailas PAEGLES**  
teksts un foto

## Konkurss *Zaļais, kur esi?* aicina skolēnus, koru, folkloras grupu un deju kolektīvu dalībniekus

Lielā talka, kas šogad 25. aprīlī ar saukli *Roku rokā – Latvijai!* notiks jau 19. reizi, ik gadu aicina iedzīvotājus visās vecuma grupās piedalīties dažādās vides sakopšanas, apzaļumošanas un savstarpējas palīdzēšanas aktivitātēs. Šāds brīvprātīgs, sabiedrīks un iedvesmojošs darbs dod milzu ieguldījumu gan sabiedrības audzināšanā un izglītošanā, gan arī reālajā vides sakopšanā.

Jau tradicionāli notiek konkurss *Zaļais, kur esi?*, kurā īpaši vēlamies aicināt piedalīties skolēnus un koru, folkloras grupu un deju kolektīvus. Konkurss jāizveido līdz 1 minūtei garš video, atspoguļojot videi draudzīgu un atbildīgu cilvēku

dzīvesveidu, principus, aktivitātes, domas, rīcību vai ko citu, kas varētu iedvesmot skatītājus piedalīties talkā.

*Zaļais, kur esi?* sāksies 10. martā un ilgs līdz 21. aprīļa plkst. 20.00. Konkurss var piedalīties jebkura vecuma dalībnieki divās kategorijās – skolēni (1.–12. kl.) un koru, folkloras grupu vai deju kolektīvi. Dalībniekiem vai kolektīvam jābūt pieejamam vismaz vienam no šiem sociālo tīklu kontiem: *Facebook*, *Instagram* vai *TikTok*. Ar konkursa noteikumiem ikviens var iepazīties mājaslapā [www.talkas.lv](http://www.talkas.lv). Uzvarētāju paziņošana plānota 25. aprīlī, Lielās talkas dienā.

Jāpiebilst, ka pērn talku tradīcija ie-

guva Nacionālā nemateriālā kultūras mantojuma statusu. Tas ir apliecinājums tam, ka arī Lielā talka uztur tradīcijas, kas mūsu tautai ir ļoti senas un acīmredzami ļoti vajadzīgas. Laikam ejot, talkošana ir mainījusies, tomēr dzīva palikusi ir tās dziļākā jēga – palīdzēšanas kultūra. Tā apvieno palīgā iešanu, kopā būšanu, kolektīva un brīvprātīga darba pieredzi, saliedētību, prieku, nesavtību un svētību svinēšanu. Ar šī gada moto *Roku rokā Latvijai!* aicinām – sadosimies rokās, lai palīdzētu cits citam un Latvijai kopumā.

**Lielās talkas komanda**

LVGMC www.meteo.lv		
Laika ziņas Vidzemei		
4.marts	Naktī	-2...0 D, 6/14 m/s
	Dienā	+2...+5 R, 5/15 m/s
		* 07.07 • 17.55
		2 - labvēlīgs
5.marts	Naktī	-1...0 R, 5/14 m/s
	Dienā	+3...+7 ZR, 5/11 m/s
		* 07.04 • 17.57
		2 - labvēlīgs
6.marts	Naktī	-3...-7 D, 3 m/s
	Dienā	+3...+7 DR, 4 m/s
		* 07.01 • 17.59
		1 - Tp.labvēlīgs
7.marts	Naktī	-1...-3 R, 4 m/s
	Dienā	+4...+8 R, 3 m/s
		* 06.59 • 18.02
		2 - labvēlīgs
8.marts	Naktī	-2...-6 DR, 3 m/s
	Dienā	+3...+8 DR, 3 m/s
		* 06.56 • 18.04
		2 - labvēlīgs

## Kādas ir pārtikas cenas veikalos – augstas, zemas vai normālas?

**Sanita:** – Nav pārāk augstas, ir dažas preces, kas pat maksā mazāk, salīdzinot ar iepriekšējo laiku. Teiksim, piena produkti – sviests, biezpiens – pēdējā laikā kļuvis lētāki, tā man šķiet. Paldies Dievam, varam atļauties, ko gribam, mums sevi nav jāierobežo.



**Ints:** – Tās ir diezgan augstas. Lielveikali kļuvis nekaunīgi. Piemēram, maize manā veikalā ir daudz lētāka nekā Limbažu lielveikalā. Tiesa, Limbažos ir viens labs veikals, ko apmeklēju. Vēl iepērkos kādā vairumtirdzniecības veikalā, tas ir lēts un labs. Gaļu pērku vairumā, tā sanāk izdevīgāk.



**Sanita:** – Pārtikas cenas Latvijā ir kosmos. Braucu uz citām valstīm, nesen bijām Vācijā un Polijā, tur cenu līmenis ir krietni zemāks. Ar mūsu algām cenas pārtikai ir augstas. Visā valstī cilvēki ir šokā, to zinu, jo bieži braukāju pa Latviju.



*Lēdurgā sastaptos iztaujāja un fotografēja Edmunds IMŠA*