

Kuldīgas senioru skola realizējusi

Kuldīgas novada domes sportistu, klubu un sporta pasākumu atbalstam 2022. gadā Kuldīgas novadā projektu

“Hobijsports labbūtībai!”

Biedrības „Kuldīgas senioru skolas” vadītāja Ruta Orlova mums par projektu raksta:

Mērķis

Uzlabot senioru labbūtību Covid-19 krīzes izplatības apstākļos, lai mazinātu pandēmijas sekas. Projekts piedāvāja brīvā laika dažādošanas iespējas. Tika sniegts psiholoģiskais un emocionālais atbalsts senioriem, kā arī fiziskās aktivitātes veicināja senioru emocionālās un fiziskās veselības uzlabošanu un saglabāšanu.

Mērķa grupa: Kuldīgas novada seniori. Piedalījās 87 seniori.

Kuldīgas novada senioriem tika piedāvātas 6 veida aktivitātes netradicionālos sporta veidos.

- **Jāšana, izbraukums ar zirgiem (jāšanas sporta veids)**- saskarsme, komunikācija ar zirgu sniedz prieku, mazina trauksmes sajūtas, depresiju, bet jāšana uzlabo veselību, nostiprina līdzsvaru, koordinācijas, lokanības un muskuļu spēku. Arī darbs zirgu stallī ciešā saskarsmē ar dzīvnieku un izbraukumi dabā stiprina laimes sajūtu un personīgo noderību.







- **Orientēšanas meža apvidū un fotoorientēšanās aktivitātes** - Pastaigas ar foto orientēšanos un asprātīgiem prāta spēļu elementiem ir ideāla atpūta. Ja neesi gatavs bezmērķīgi klīst pa Kuldīgas ielām vai meža takām, tad lūk ideja, kā piešķirt savām pastaigām mērķi un jēgu un izbaudīt lielisku atpūtu. Desiņas pie ugunskura.





- **Makšķerēšana** (sportiskā makšķerēšana vai hobijs) Makšķerēšana ir ļoti daudzu cilvēku vaļasprieks. Cilvēki makšķerē, gan lai atpūstos, gan arī tas var būt sporta veids vai pat dzīvesveids. Seniori iepazīna metodes, vēsturi, par licencēm, makšķerēšanas noteikumiem, par profesionāliem makšķerniekiem-sportistiem, barošanu. Makšķerēšana ir viens no populārākajiem atpūtas veidiem, kā cilvēks var atpūsties brīvā dabā. Makšķerēšanas veidi - zemledus makšķerēšana, mušīnmakšķerēšana, velcēšana, spinningošana pludīnmakšķerēšana gruntsmakšķerēšana ,zemledus makšķerēšana. Kopīga zivju zupas vārīšana.
- **Novuss-** sporta veids, kas dzimis Latvijā. Novusu var spēlēt jebkurā vecumā, attīstot un veicinot gan fizisko, gan mentālo veselību, jo ir individuālais un komandas sporta veids. Spēlējot spēli var apmainīties ar informāciju, pajokot, stimulēt komunikācijas prasmes. Seniori var dot ieguldījumu šī nacionālā sporta veida popularizēšanā, jo iespēja piedalīties Veterānu čempionātos kā Latvijā tā ārvalstīs;





- **Šautriņu mešana;** Šautriņu mešana, ir sportiska izklaide, kas rosina sportisku sacensības garu, spēlējot gan vienatnē, gan ģimenes lokā, gan kopā ar domubiedriem. Šautriņu mešana ir koncentrēšanās un precizitātes māksla, kur viss tiek pakļauts tikai vienai domai: es un mērķis! Šautriņas trenē attāluma izjūtu, koordināciju, reakciju, spēka izjūtu un to saskaņu. Punktu skaitīšana

attīsta atmiņu. Adrenalīns, ko izraisa koncentrēšanās metienam, pozitīvi ietekmē nervu sistēmu un palīdz atbrīvoties no stresa. Treniņi attīsta pacietību, pilnveido mērķtiecības izjūtu un audzina raksturu.





- **Galda spēles** – zolīte, šahs, dambrete, riču-raču, Tcet to Ride, Saboteur, Carcassonne, No tanks, Alias, Inese Cool, monopols, Blokus, Scrable u.c. Galda spēles ir brīvā laika aizpildīšanas veids, kas visiem spēlētājiem rada patīkamu procesu un nepiespiestu atmosfēru. Dažādu vecumu cilvēki var apsēsties pie viena galda, atrast kopīgas intereses. Spēles ļauj iepazīt cilvēku reakcijas, mācīties veidot kompromisus, arī uzzināt, kā cilvēki reaģē dažādās stresa situācijās. Spēlēs var ļoti labi novērtēt, kā cilvēks uzvedas ikdienā un stresa situācijās, kā veido argumentus un pieņem lēmumus. Tas var būt arī izmēģinājuma lauciņš dažādām emocijām. Galda spēles, var palīdzēt jauniešiem, vecākiem un vecvecākiem savstarpēji iepazīt vienu otru. Šodienas spēles senioriem palīdzēja apgūt V.Plūdoņa Kuldīgas vidusskolas jaunieši.







Projekta rezultātā tika veicināta senioru labbūtības stāvokļa uzlabošana, emocionālais atbalsts, radošuma saglabāšana un veselīga psihiskā un fiziskā stāvokļa uzturēšana, kas, mūsu prāt, ir efektīvākais līdzeklis Covid-19 krīzes radīto emocionālo seku likvidēšanai un projekta ietvaros tika veikts preventīvais darbs, lai seniori neieslīgtu depresijā vai neizdegtu un nepalielinātu senioru vientulības un izolētības sajūtu. Projekta galvenās aktivitātes rosināja interesi par jauniem hobijiem un brīvā laika pavadīšanas iespējām.