



ŠAJĀ LAIKRAKSTA NUMURĀ PUBLICĒJAM:

Noslēdzot 14. Saeimas darbu -
intervija ar Andri Bērziņu - 5.lpp.

Viss par 8. Latvijas Senioru
sadziedāšanās svētkiem
3. un 4. lpp.

Nepērciet uztura bagātinātājus ar
manu foto uz reklāmas! 7. lpp.
brīdina ārsts Pēteris Apinis



Trīs darbi, kurus gaidām no nākamās Saeimas

Tuvojoties Saeimas vēlēšanām, Latvijas Pensionāru federācijai tiek jautāts: ko mēs sagaidām no nākamajiem deputātiem un valdības? Atbilde ir vienkārša – mēs nevēlamies skaistākus solījumus. Mēs vēlamies, lai iesāktais tiktu turpināts un gadiem neatrisinātās problēmas beidzot pārvērstos konkrētos darbos.

Par paveikto vēlos pateikties šā sasaukuma Saeimai un valdībai. Ne viss ir izdevies, ne visam pieticis laika, naudas un politiskās drosmes, tomēr esam redzējuši arī patiesu ieinteresētību, sarunas un centienus uzlabot senioru dzīvi. Paldies ikvienam deputātam, ministram un ierēdnim, kurš mūs ir uzklausījis, iedziļinājies un palīdzējis kaut vienu jautājumu pavisam uz priekšu. Politikā padarītais ne vienmēr ir uzreiz ieraugāms, taču arī mazs solis pareizajā virzienā ir vērtīgs.

Nākamajai Saeimai novēlam izdarīt vairāk un labāk. Nevis sākt visu no baltas lapas, bet godprātīgi pārņemt labo, pabeigt iesākto un drosmīgi ķerties klāt jautājumiem, kuri pārāk ilgi atlikti. De-

putāta kandidāta solījums ir tikai vārds. Tā vērtība sākas pēc vēlēšanām – tad, kad solītais jāieraksta likumos, jāatrod tam finansējums un jāuzņemas atbildība par rezultātu.

Latvijas Pensionāru federācija nosauc trīs darbus, pēc kuriem vērtēsīm nākamās Saeimas un valdības gatavību sadarboties ar senioriem: veselībai novirzītā sociālo iemaksu viena procentpunkta godīgu un pārskatāmu izlietojumu, OIK radītās ne taisnības risināšanu un sudraba ekonomikas pārvēršanu no skaista lozunga reālā valsts politikā. Precīzāk par to lasiet 2. lappusē.

Mēs negaidām, ka visas problēmas tiks atrisinātas vienā dienā. Taču gaidām skaidru lēmumu, konkrētu rīcības plānu un godīgu sadarbību. Seniori neprasa privilēģijas. Viņi vēlas redzēt, ka valsts viņu mūža darbu, pieredzi un vajadzības uz tver nopietni – ne tikai priekšvēlēšanu laikā, bet visus četrus Saeimas darba gadus.

AIJA BARČA,

Latvijas Pensionāru federācijas priekšsēdētāja

SVĒTKI, KO IZGLĀBĀM. Risks, ko nedrīkstam noklusēt

Godīga notikumu rekonstrukcija par lēmumiem, atbildību un vienu laimīgi pārvarētu vētru

Astotie Latvijas Senioru sadziedāšanās svētki beidzās ar sajūtu, ka kopīgiem spēkiem ir paveikts gandrīz neiespējamais. Tomēr atbildīgs organizators savu rīcību nedrīkst vērtēt tikai pēc laimīgā iznākuma. Šis ir stāsts gan par svētku izglābšanu, gan par risku, no kura turpmāk jāmacās.

Astotie Latvijas Senioru sadziedāšanās svētki Ogres novadā beidzās ar skatu, kuru grūti aprakstīt bez saviļņojuma. Vairāk nekā astoņi simti cilvēku bija piecēlušies kājās un dziedāja: "Daugav's abas malas mūžam nesadalās." Koncertu ievadīja jauno pārmaiņu kvintets "Acumirkļis" – piecu brašu pūtēju izpildījumā, tautastērpos ģērbti jaunieši ienesa pasākuma rīkotāju karogus, cilvēki aplaudēja un raudāja.

Vēl dažas stundas iepriekš nebija droši zināms, vai šāds noslēguma koncerts vispār būs iespējams.

Taču aiz skaidrā fināla palika jautājums, kuru organizatori nedrīkst aizslaucīt ar pateicības vēstulēm un laimīgā kārtā pārvarētu māju pūļiem: vai bija pareizi turpināt svētkus dienā, kad Latvijā bija izsludināts sarkanais brīdinājums un tuvojās viena no postošākajām vētrām pēdējo gadu desmitu laikā?

Atbildēt ar vienu vārdu – "jā" vai "nē" – būtu pārāk viegli.

NO "PIKŠĀM" LĪDZ GANDRĪZ 900 DALĪBNIEKIEM

Latvijas Pensionāru federācija šos svētkus rīkoja jau astoto reizi. No aptuveni 250 dalībniekiem Kārļa Ulmaņa dzimtajās mājās "Pikšas" tie izauguši līdz gandrīz 900 dziedātājiem un dejotājiem. Senioru kolektīvi kāpuši uz "Pūt, vējiņi!", "Ziemeļblāzmas" un citām lielām skatuviem. Šogad noslēguma vietai bija izraudzīta Ikšķiles estrāde, bet svētku diena bija iecerēta visā Ogres novadā – Lielvārdē, Ķegumā, Ogrē un Ikšķilē.

Daudziem kolektīviem tā ir vienīgā iespēja gadā izkārtot pašvaldības autobusu, iestāties draugus no citiem novadiem un parādīt gada laikā paveikto. Ansambļos dzied arī cilvēki, kuriem ir vairāk nekā 90 un pat 95 gadi. Viņus pie dzīves nereti tur ne tikai rūpes un zāles, bet arī apziņa, ka viņi vēl ir gaidīti, vajadzīgi un spējīgi sagādāt prieku citiem.

Tieši tādēļ organizatora atbildība ir divkārtīga. Nedrīkst seniorus pazemot, pieņemot, ka viņi nespēj paši domāt un lemt. Taču nedrīkst arī visu atbildību pārliecināt uz pašiem dalībniekiem ar vārdiem: katrs taču varēja izvēlēties – braukt vai nebraukt. Pasākuma rīkotājs zina vairāk nekā atsevišķs dalībnieks, koordinē kopējo kustību un tādēļ uzņemas arī kopējo risku.

KAD AR DROSMI VIEN NEPIETIEK

Sākotnējais plāns bija ierasts un pārbau-

dīts. Pulksten 11.00 kolektīvi pulcētos trijos reģionālajos koncertos: pie Lielvārdes Andreja Pumpura muzeja, Ķeguma pilsētas parkā pie Daugavas un skvērā pie Ogres Mūzikas un mākslas skolas. Pēc svinīgā īsā gājiena un koncerta dalībnieki saņemtu siltas pusdienas, iepazītu apkārtni un vēlāk dotos uz kopīgo noslēgumu Ikšķiles estrādē.

21. augustā kļuva skaidrs, ka iecerētais brīvdabas scenārijs vairs nav drošs. Latvijai tika izplatīti oranžā un sarkanā līmeņa brīdinājumi par ilgstošu lietu un gaidāmu vētru. Vēja bīstamākā fāze tika prognozēta pēcpusdienā un vakarā, tomēr precīzu ciklona kustību un ietekmi katrā vietā garantēt nevarēja.

Šajā brīdī Ogres novada domes priekšsēdētāja biroja vadītājs Egils Helmanis un pašvaldības komanda neizvēlējās vieglāko administratīvo atbildi – visu atcelt. Viņu atbilde bija rīcība. Andris Krauja, Marika Zeimule un Dace Māliņa vienas dienas laikā sāka pārcelt trīs reģionālos koncertus, skatuves, apskaņošanu un ēdināšanu uz telpām.

Lielvārdē un Ķegumā tika atrastas kultūras namu telpas. Ogrē koncertam atvēra Ogres Valsts ģimnāziju ar ultramoderno koncertzāli. Ikdienā Eiropas Savienības projekta uzraudzības noteikumu dēļ tā izmantojama galvenokārt izglītības vajadzībām, taču ārkārtējie apstākļi ļāva rast risinājumu senioru drošībai.

Egila Helmaņa un Marikas Zeimules galvenais vēstījums šajās stundās nebija pateikts skaļā lozungā. Tas bija redzams pieņemtajos lēmumos: ja cilvēki brauc uz Ogrī, viņiem jādod iespējami droša, sakārtota un cieņpilna svētku vieta. Nevis nojume, nevis improvizācija "kaut kā jau būs", bet īstas skatuves un telpas.

LĒMUMS PUSNAKTĪ – UN VĒL VIENA PĀRBAUDE DIENĀ

Atklāts palika vissmagākais jautājums: ko darīt ar noslēguma koncertu, uz kuru vienkopus pulcētos gandrīz 900 cilvēku? Ogres Kultūras centrs bija remontā un bez elektrības. Ģimnāzijas koncertzāle visus neietilpinātu. Tika apsvērta arī sporta arēna, kurā koncerti nekad nebija notikuši.

21. augusta vēlā vakarā un jau gandrīz pusnaktī Latvijas Pensionāru federācija un Ogres novada cilvēki vienojās par piesardzīgu, pakāpenisku rīcības plānu. Reģionālie koncerti notiks telpās. Pēc tiem organizatori dosies uz Ikšķili, novērtēs faktisko situāciju un kopā ar ansambļu vadītājiem lems, vai iespējams gājiens, pilns koncerts, tikai noslēguma dziesmas vai arī programma jāaptur.

Tas nebija lēmums ignorēt prognozi. Tas bija mēģinājums saglabāt iespēju lemt pēc jaunākās informācijas. Tomēr tajā joprojām palika būtisks risks – autobusiem no visas Latvijas bija jānokļūst Ogres novadā un vēlāk jāatgriežas mājās.

MINISTRA
SLEJARudens – laiks
novērtēt darba
augļus

Rudens ir laiks, kad redzam sava darba augļus. Laukos tiek novākta raža, bet arī cilvēka dzīvē ir svarīgi apstāties un paskatīties – kas paveikts, kas izaudzēts un ko vēl vēlamies izdarīt. Man kā labklājības ministram šis gads ir bijis īpaši nozīmīgs darbā ar senioriem. Un vispirms gribu teikt vienkāršu paldies – par jūsu darba gadiem, pieredzi, zināšanām un visu, ko esat devuši savai ģimenei, savai kopienai un Latvijai.

Viens no būtiskākajiem un gaidītākajiem šā rudens jautājumiem ir pensiju indeksācija. 1. oktobrī pensijas tiks indeksētas automātiski, un senioriem pašiem nekas papildus nav jādara. Šogad tiks indeksēta pensija vai tās daļa līdz 1589 eiro. Saglabājam arī principu – jo ilgāks darba mūžs, jo lielāka nozīme darba stāžam indeksācijas aprēķinā.

Man tas šķiet īpaši svarīgi. Cilvēkam, kurš nostrādājis 40, 45 vai vēl vairāk gadu, ir jāredz, ka viņa darba mūžs tiek novērtēts. Pensija nav dāvana – tā ir daļa no cilvēka paša darba augļiem, kas nopelnīti daudzu gadu garumā.

Taču laba dzīve seniora vecumā nav tikai skaitlis pensijas kontā. Dzīves kvalitāti veido arī cilvēki mums apkārt, iespēja būt aktīvam, turpināt mācīties, satikties un justies vajadzīgam.

Esmu patiesi lepns par senioru skolām. Tās apliecina, ka zināšanām un interesei par dzīvi nav vecuma robežas. Senioru skolās var apgūt digitālās prasmes, runāt par veselību un drošību, piedalīties kultūras dzīvē, satikt jaunus cilvēkus un dalīties savā pieredzē. Tā ir vēl viena vērtīga raža – jaunas zināšanas, draudzības un sajūta, ka esi daļa no sabiedrības. Es ļoti gribētu, lai nākotnē šādu iespēju senioriem Latvijā būtu vēl vairāk.

To pašu jauodu es sajūtu arī senioru sadziedāšanās svētkos. Tajos jau kuro gadu pēc kārtas varēja ļoti skaidri redzēt – gadi nav šķērslis ne priekam, ne draudzībai, ne dziesmai. Dziesmā satiekas dažādu paaudžu atmiņas, pieredze un dzīvesprieks. Un tā arī ir sava veida dzīves raža – cilvēki, kurus esam satikuši, dziesmas, ko zinām no galvas, un prieks, ko spējam dot citš citam.

Tāpēc mums valstī jādomā ne tikai par senioru materiālo nodrošinājumu. Tikpat svarīgi ir mazināt vientulību, radīt iespējas būt kopā, mācīties, darboties un piedalīties sabiedrības dzīvē.

Šis rudens būs nozīmīgs vēl kāda iemesla dēļ – 3. oktobrī notiks 15. Saeimas vēlēšanas.

Aicinu ikvienu izmantot savas tiesības balsot. Vērtējiet ne tikai vārdus, bet arī paveiktos darbus. Jautājiet, salīdziniet un izdariet savu izvēli. Demokrātijā arī vēlēšanas ir sava veida ražas laiks – brīdis, kad novērtējam iepriekšējos gados paveikto un lemjam, kam uzticēt nākamos darbus.

Senioru balss Latvijā ir ļoti svarīga. Jums ir pieredze, kuru nevar aizstāt ne teorija, ne skaists sauklis. Savukārt valsts pienākums ir šo balsi dzirdēt ne tikai vēlēšanu dienā, bet ikdienā.

Mums vēl ir daudz darāmā – gan pensiju palielināšanā, gan veselīgas un aktīvas novecošanas veicināšanā, gan atbalstā cilvēkiem, kuri visu mūžu godprātīgi strādājuši.

Taču rudens mums atgādina vēl kādu vienkāršu patiesību – laba raža nerodas vienā dienā. Tā ir daudzu gadu darba rezultāts. Un tieši senioru darba mūžs, pieredze un zināšanas ir viena no vērtīgākajām Latvijas ražām.

Lai mums visiem ražīgs, veselīgs un gaišs rudens!

REINIS UZULNIEKS,
labklājības ministrs

LATVIJAS PENSIONĀRU FEDERĀCIJAS VALDĒ

Šie ir **TRĪS JAUTĀJUMI**, kurus LPF valde neatlaidīgi virzījusi vairāku gadu garumā, aicinot tos risināt gan Saeimu, gan valdību un atbildīgās ministrijas. Tagad vēlamies dzirdēt ne tikai deputātu kandidātu solījumus, bet pēc vēlēšanām sagaidīt arī ievēlēto deputātu konkrētu rīcību un atbildību par solītā izpildi.

1 Veselībai novirzītais sociālo iemaksu 1% – nauda, kurai jānonāk līdz cilvēkam

No 2018. gada 1. janvāra valsts sociālās apdrošināšanas obligāto iemaksu likme tika palielināta par vienu procentpunktu, nosakot tam īpašu mērķi – veselības aprūpes finansēšanu. Šī nauda nenonāca sociālās apdrošināšanas speciālajā budžetā, bet tika ieskaitīta valsts pamatbudžetā valsts apmaksāto veselības aprūpes pakalpojumu nodrošināšanai.

2018. gadā šis procentpunkts deva aptuveni 85 miljonus eiro. Pieaugot darba algām un sociālo iemaksu apjomam, šī summa sasniegusi 170 miljonus eiro šogad. Tātad mēs vairs nerunājam par nelielu piemaksu veselības budžetam, bet par ļoti ievērojamu sabiedrības samaksātu naudas summu, kuras izlietojumam jābūt skaidram, izsekojamam un cilvēkiem saprotamam.

Sākotnēji šā papildu finansējuma sociālā jēga bija uzlabot valsts apmaksātās veselības aprūpes pieejamību. Pensijas vecuma cilvēkiem, kuri veselības aprūpi izmanto visbiežāk un kuriem ir vismazākās iespējas par to maksāt pašiem, bija jābūt vieniem no galvenajiem ieguvējiem. Taču praksē liela daļa sākotnējā finansējuma tika izmantota ārstniecības personu darba samaksas palielināšanai un veselības sistēmas kopējo izdevumu segšanai.

Mēs neiebilstam pret pienācīgām medicīnu algām. Taču medicīnu atalgojuma palielināšanu nevar bezgalīgi pasniegt kā jaunu veselības pakalpojumu pacientam. Cilvēks sociālajās iemaksās maksā vairāk, bet joprojām mēnešiem gaida rindā, pats pērķ zāles, apmaksā operācijas un vecuma izraisītu veselības traucējumu dēļ pakāpeniski zaudē redzi, dzirdi, zobus un spēju patstāvīgi dzīvot.

Iezīmēta nauda bez skaidri izmērāma rezul-

tāta ir tikai vēl viens budžeta ieņēmumu avots. Tā nav godīga veselības apdrošināšana vai veselības nodokļa caurskatāma izlietošana.

PIEDĀVĀTAIS VALSTS RISINĀJUMS

Aicinām veselībai novirzītajam VSAOI procentpunktam izveidot atsevišķu, publiski pārskatāmu izlietojuma programmu. Sabiedrībai katru gadu jāredz:

- cik naudas šis procentpunkts ir devis;
- kādām konkrētām vajadzībām tā izlietota;
- cik cilvēku par šo naudu saņēmuši pakalpojumus;
- kā samazinājušās rindas un pacientu personīgie izdevumi;
- kādi izmērāmi veselības ieguvumi sasniegti.

Daļa no šā finansējuma mērķtiecīgi jānovirza pensijas vecuma cilvēku vitālo funkciju saglabāšanai. Tas nozīmē nevis kosmētiskas ērtības, bet redzi, dzirdi, zobu un mutes veselību, kustību spējas un tādu medikamentu pieejamību, bez kuriem cilvēks zaudē patstāvību.

Valsts atbalsta programmā jāiekļauj zobu protezēšana un mutes veselības atjaunošana senioriem, dzirdes aparātu un redzes palīgīdzekļu pieejamība, savlaicīgas kataraktas un glaukomas operācijas, kā arī vecuma mākulālas deģenerācijas diagnostika un ārstēšana.

LPF un SKDS aptaujas dati rāda, ka valsts atbalstu acu operācijām saņēmusi tikai neliela daļa cilvēku, bet daudzi bijuši spiesti par redzes saglabāšanu maksāt paši.

Valstij ir arī ekonomiski izdevīgāk savlaicīgi apmaksāt ārstēšanu, kas saglabā cilvēka redzi un patstāvību, nekā pēc tam visu atlikušo mūžu maksāt invaliditātes pabalstus un finansēt so-

ciālo aprūpi. Tā nav tikai veselības politika – tā ir atbildīga valsts budžeta saimniecība.

LPF ALTERNATĪVAIS RISINĀJUMS

Latvijas Pensionāru federācija ir gatava pirms katra valsts budžeta izstrādāt konkrētu senioru veselības vajadzību priekšlikumu paketi. Tajā noteiksim prioritāros pakalpojumus, nepieciešamo finansējumu, saņēmēju loku un caurskatāmu mehānismu, kā nauda nonāk līdz cilvēkam, nevis izšķīst veselības sistēmas kopējos izdevumos.

Mēs esam gatavi sadarboties ar ārstiem, pacientu organizācijām, ekonomistiem un Veselības ministriju, lai katru gadu izvēlētos tās vajadzības, kuru finansēšana dod lielāko veselības, sociālo un ekonomisko ieguvumu.

LPF neprasa privilēģijas. Mēs prasām, lai sabiedrības īpašam mērķim samaksātā nauda tiktu izlietota šim mērķim un tās rezultātu varētu ieraudzīt cilvēku dzīvē.

Ja valdība nespēj nodrošināt šā procentpunkta godīgu, mērķētu un publiski pārbaudāmu izlietojumu veselības pakalpojumu pieejamībai, tad ir jāpārskata pats regulējums. Tādā gadījumā LPF prasīs veselībai nodalīto VSAOI daļu novirzīt sociālās apdrošināšanas speciālajam budžetam – pensijām, sociālajai aizsardzībai un tiem mērķiem, kuriem cilvēki sociālās iemaksas saprotami un godprātīgi maksā.

Valsts nedrīkst no cilvēka iekasēt mērķētu maksājumu un pēc tam atteikties parādīt, ko cilvēks par to ir saņēmis. Ja šo naudu saucam par veselības nodokli, tad tās rezultātam jābūt nevis aizlāpītam budžetam, bet saglabātai redzei, dzirdei, kustībai, patstāvībai un cilvēka cieņīgām vecumdienām.

2 Viena no lielākajām un ilgstošākajām netaisnībām ir OIK maksājumi.

Tiesiskums.lv sadarbībā ar Latvijas Pensionāru federāciju ir uzņēmies pārstāvēt cilvēkus, kurus valsts līdz šim nav gribējusi sadzirdēt. 6 mēnešu laikā ir noslēgti gandrīz 70 000 cesijas līgumi, bet kopumā OIK skāra aptuveni 920 000 mājsaimniecību un 40 000 uzņēmumu. Tas vairs nav atsevišķu cilvēku strīds par elektrības rēķiniem – tas ir jautājums par uzticēšanos valstij un tiesiskuma atjaunošanu.

Mēs neesam kārtējie naudas prasītāji (kā *airBaltic*) un nenākam pie valdības diedelēt naudu.

Mēs prasām, lai premjers pagriežas ar skatu pret ideju, nevis pret kasi.

Cilvēkiem šobrīd nav vajadzīgs solījums, ka rīt viņu kontos tiks ieskaitīta nauda. Viņiem ir vajadzīgs skaidrs valsts gribas apliecinājums:

jā, valsts ir gatava izvērtēt nodarīto, atjaunot taisnīgumu un sākt sarunas par mierizlīgumu.

RISINĀJUMS

Valsts gribas apliecinājums sākas nevis ar valsts budžeta līdzekļu pārskaitījumu, bet ar politisku lēmumu.

To var apliecināt, uzsākot OIK atmaksas likuma izstrādi, nosakot tiesisko mehānismu, atbildīgās institūcijas un pakāpenisku atmaksas grafiku.

Latvija ir spējusi veidot ilgtermiņa kompensāciju mehānismus arī citos vēsturiska taisnīguma jautājumos. Tātad šķērslis nav tukša kase – izšķirošais jautājums ir, vai valstij pietiek gribas.

No Apvienotā Saraksta un tā premjera mēs šobrīd neprasām naudu. Mēs prasām drosmi

atzīt problēmu un gatavību sēsties pie viena galda ar Tiesiskums.lv un LPF.

Valsts virs sāk risināt netaisnību nevis tad, kad kasē jau guļ visa nepieciešamā summa, bet tad, kad viņam pietiek mugurkaula pateikt: “Valsts no šīs problēmas vairs nenovērsīsies.”

ALTERNATĪVS RISINĀJUMS NO TIESISKUMA.LV UN LPF PUSES

Prasība tiesā.

“Nav nekā nepatīkamāka un dramatiskāka, kā tiesāties ar savu mīlo valsti,” *Tiesiskums.lv* Liepājas forumā pirms gada savā uzrunā sacīja zv.advokāts Ēriks Štālbergs, AS deputātu kandidāts. Bet, novērsoties no šīs problēmas atzišanas, jūs neatstājat mums citas iespējas.

3 Sudraba ekonomika – no skaista lozunga līdz reālam darbam

Latvijā vārdus “sudraba ekonomika” politiķi jau ir iemācījušies izrunāt, taču līdz reālai rīcībai neesam nonākuši. Sabiedrības novecošana pati par sevi nav nelaime. Par nelaimi tā kļūst tad, kad cilvēks pēc pensijas vecuma sasniegšanas valstij ir tikai sociālo izdevumu pozīcija, nevis cilvēks ar zināšanām, darba pieredzi, prasmēm un vēlmi būt noderīgam.

2025. gada Senioru dienā Saeimā tika iesniegti konkrēti priekšlikumi, balstoties arī LU pētnieces Lilitas Seimuškānes pētījumā par Latvijas sudraba ekonomikas portretu un potenciālu. Tas parādīja, ka seniori turpina strādāt gan mazo pensiju dēļ, gan tādēļ, ka vēlas saglabāt aktīvu dzīvi, būt sabiedrībā un nodot nākamajām paaudzēm savu pieredzi. Taču šie secinājumi un priekšlikumi Saeimas gaitēņos ir palikuši bez turpinājuma.

Valsts nodokļu politika pati aizver durvis tiem pensionāriem, kuri varētu un gribētu strādāt nepilnu slodzi. Darba devējam seniora nodarbināšana uz pusslodzi vai ceturtdaļslo-

dzi galīgi nav ekonomiski pievilcīga, savukārt sarežģītā uzskaitē ne samērīgais nodokļu slogs mazos pakalpojumu sniedzējus – šuvējus, adītājus, amatniekus un citus – faktiski dzen ēnu ekonomikā. Valsts zaudē nodokļus, bet cilvēks iegūst stresu un vainas sajūtu par to, ka vēlas godīgi nopelnīt.

PIEDĀVĀTAIS VALSTS RISINĀJUMS

Aicinām jau pirmajos jaunās Saeimas un valdības darba gados īstenot trīs konkrētus pasākumus.

Pirmkārt, ieviest un ar valsts atbalstu popularizēt principu “Trīs paaudzes vienā darbvietā”.

Ko tas nozīmē? Jaunā paaudze ienes idejas, tehnoloģijas un enerģiju, vidējā paaudze nodrošina darba jauodu un nepārtrauktību, bet vecākā paaudze dod pieredzi, amata prasmi un apdomu. Tas nav labdarības projekts senioriem – tas ir gudrs uzņēmuma attīstības modelis, kurā iegūst visas trīs paaudzes.

Otrkārt, radīt darba devējiem saprātīgu un

proporcionālu nodokļu režīmu pensionāru nodarbināšanai nepilnā slodzē. Senioram nav obligāti jāstrādā astoņas stundas dienā, lai viņa zināšanas būtu vērtīgas. Nodokļu sistēmai jāpielāgojas cilvēka reālajai darba spējai, nevis jāizstumj viņš no legālā darba tirgus.

Treškārt, ieviest vienkāršu, nelielu un prognozējamu nodokli pensionāriem, kuri nelielā apjomā sniedz pakalpojumus vai pārdod savus darinājumus. Tad cilvēks varētu strādāt tik, cik spēj, godīgi samaksāt valstij saprotamu summu un nebaidīties no birokrātijas un netiešajām nodokļu aprēķināšanas metodēm. Budžets saņemtu ieņēmumus, bet valsts – legāli strādājošu un pašpietiekamāku cilvēku.

Pensionārs, kurš strādā, nav slogs valsts budžetam. Viņš rada vērtību, maksā nodokļus un nodod tālāk zināšanas, kuras Latvija citādi pazaudē. Sudraba ekonomikai nav jāguļ kā spožam lozungam valsts varas gaitēņu kaktā. Tai beidzot jāsāk strādāt Latvijas sabiedrības labā.

"LAI VISI DEBESU SPĒKI STĀV JUMS KLĀT"

22. augusta rītā autobusi no Latvijas novadiem jau bija ceļā. Šūnu apraides brīdinājums telefonos situāciju padarīja tiešu un nepārprotamu arī tiem, kuri iepriekšējā vakara ziņas nebija redzējuši. Mainīt visu dažās minūtēs vairs nebija vienkārši. Varēja atcelt koncertus un griezt autobusus atpakaļ, taču arī neplānota simtiem cilvēku kustības maiņa prasītu drošu, visiem sasniedzamu komunikāciju. Turklāt daudziem senioriem nav viedtālruni; informācija iet caur kolektīvu vadītājiem, koordinatoriem un tā saukto "sarašanu radio".

Kad sākās reģionālie koncerti, LPF priekšsēdētāja Aija Barča *WhatsApp* atsūtīja vārdus, kuros bija gan pateicība, gan ļoti skaidri jūtama spriedze par gaidāmo dienu:

"Labrīt! Vakars sekojo līdzīgs jūsu visu darbībām un pārdzīvojumiem, cik vien spēju. Jūs esat brīnīšķīgi, neatlaidīgi un ļoti saliedēti! Lai šodien visi Debesu spēki stāvētu jūsu klāt, atbalsta un priecājas kopā ar dziedošajiem Vislatvijas senioriem! Lai viss izdodas! Domās būšu ar jums!" – Aija Barča, LPF priekšsēdētāja

Uz svētkiem ieradās visi pieteiktie kolektīvi. Tas bija ļoti spēcīgs uzticības apliecinājums organizatoriem, taču 100 procentu ierašanās pati par sevi vēl nevarēja būt drošības arguments. Tā palielināja gan atbildību, gan nepieciešamību katru nākamo soli pieņemt uzmanīgi.

OGRES KULTŪRAS CENTRS
ATDZĪVOJAS

Kamēr Lielvārdē, Ķegumā un Ogrē skanēja reģionālie koncerti, Ogres pašvaldības komanda turpināja meklēt noslēguma risinājumu. Ap pulksten 12.00 pienāca ziņa, kas šķita gandrīz neticama: elektrīku brigāde bija atjaunojusi elektrības padevi Ogres Kultūras centrā, un noslēguma koncerts varēs notikt tur.

Tas mainīja situāciju. Vairs nebija jāved gandrīz 900 cilvēku uz brīvdabas estrādi un jāgaida, kā attīstīsies laikapstākļi. Dalībniekiem bija iekšējās skatuves, un iespēja realizēt programmu pilnā, kvalitatīvā apjomā.

Tā kā tradicionālais svinīgais gājiens vairs nebija iespējams, Ogres cilvēki dažas stundas laikā atrada citu risinājumu. Tautastērpos tērpti jaunieši pūtēju kvinteta pavadībā ienesa zālē pasākuma rīkotāju karogus. Zāle piecēlās kājās. Daudzi aplaudēja un raudāja. Šajā mirklī cilvēki sajuta ne tikai to, ka koncerts notiks. Viņi sajuta, ka nav uzskatīti par nastu, kuru pie pirmās grūtības var vienkārši aizsūtīt mājās.

Tieši gatavojot zāli, Dace Māliņa pateica vārdus, kuri visprecīzāk raksturo Ogres komandas attieksmi. Kad viņai tika sacīts, lai ārkārtējos apstākļos nepūlas ar LPF dāvanu izvietošanu un noliek tās tur, kur pagadās – savējie taču sapratīs –, viņa atbildēja:

"Tas, ka ir ekstremāli apstākļi, nenozīmē, ka darbu drīkst darīt, kā pagadās. Visam jābūt tik tuvu ideālam, cik vien iespējams." – Dace Māliņa
Šajos vārdos ir vairāk nekā viena pasākuma organizēšanas princips. Tā ir cieņa pret cilvēku arī tad, kad neviens nepārmestu, ja kaut kas būtu vienkāršāk, pieticīgāk vai nepilnīgāk.

SVĒTKI NOTIKA. CEĻŠ VĒL BIJA
PRIEKŠĀ

Noslēguma koncerts bija sajūsmas, aizkustinājuma un pateicības pilns. Latgales kolektīvi pēc savas uzstāšanās sāka doties mājup agrāk, lai nokļūtu drošībā pirms vētras bīstamākās fāzes. Arī pārējie kolektīvi nekavējās ilgāk, nekā nepieciešams.

Visi atgriezās mājās. Vien Kuldīgas "Rumbiņas" cilvēkiem nācās uz ceļa pagaidīt, kamēr tika novākta nokritis egle. Viņi bija apzināti izvēlējušies Kandavas ceļu, nevis ierasto maršrutu caur Vāni un Kabili, kur koku ir vairāk. Taču tieši uz šķietami drošākā ceļa vētra atgādināja, ka cilvēks var mazināt risku, bet nevar pilnībā noteikt dabas rīcību.

Šoreiz viss beidzās laimīgi. Taču vēlākie dati parādīja, cik nopietna bija vētra: Latvijā tā kļuva par spēcīgāko vasaras vētru pilnvērtīgu novērojumu vēsturē. Vētras spēka brāzmas tika fiksētas plašā teritorijā, desmitiem autoceļu

bloķēja krituši koki, bija cietušie un viens bojāgājušais, bet elektroapgādes traucējumi skāra vairāk nekā 277 000 mājsaimniecību.

TRĪS SKATĪJUMI UZ VIENU LĒMUMU

Pēc svētkiem organizatori saņēma daudz pateicības vēstule. Dalībnieki slavēja ātro komunikāciju, viesmīlību un spēju neiespējamos apstākļos saglabāt svētku sajūtu. Viņu pieredze bija patiesa: viņi koncertēja drošās telpās, jutās gaidīti un laimīgi atgriezās mājās.

Otrs viedoklis bija ass: organizatori esot ignorējuši brīdinājumus un pakļāvuši seniorus nevajadzīgam riskam. Šā viedokļa stiprākais arguments nebija koncertēšana telpās, bet ceļš turp un atpakaļ laikā, kad vētras precīzu sākumu un trajektoriju nebija iespējams garantēt.

Trešais skatījums savienoja abus: organizatori neignorēja risku, bet izdarīja ļoti daudz, lai to samazinātu; tomēr daļa iznākuma bija atkarīga arī no veiksmes. Tieši šis ir visneērtākais, bet godīgākais secinājums.

KAS TIKĀ IZDARĪTS PAREIZI – UN KAS
PATEIKTS NEPAREIZI

Pareiza bija koncertu pārcelšana telpās, nepārtrauktā situācijas vērošana, alternatīvu meklēšana, gatavība saīsināt programmu un kolektīvu agrāka došanās mājup. Apbrīnojams bija Ogres novada cilvēku darbs, vienas dienas laikā pārceļot skatuves, apskāņošanu un ēdināšanu, kā arī atjaunojot elektrību Kultūras centrā.

Neveiksmīga bija sākotnējā pēcsvētku komunikācija sociālajos tīklos. Vārdi par "neļaušanas iebiedēt" radīja priekšstatu, ka oficiālie brīdinājumi uztverti kā nepamatota cilvēku tracināšana. Patiesībā organizatoru rīcība liecināja par pretējo: brīdinājumi tika ņemti vērā, tāpēc gandrīz viss svētku plāns tika mainīts.

Arī arguments "nekas taču nenotika" nevar kļūt par galveno attaisnojumu. Nekas nenotika tādēļ, ka tika paveikts milzīgs drošības darbs, cilvēki laikus devās mājup – un arī tādēļ, ka paveicās. Atzīt šo veiksmes daļu nenozīmē noniecināt paveikto. Tas nozīmē uzņemties atbildību līdz galam.

VAI MĒS RĪKOTOS TĀPAT VĒLREIZ?

Nē. Ne tādēļ, ka svētki bija kļūda. Tie bija skaisti, vajadzīgi un daudziem cilvēkiem ļoti nozīmīgi. Arī lēmums tos pārcelt telpās nebija bezatbildīgs – tas bija enerģisks mēģinājums pasargāt cilvēkus un vienlaikus neatņemt viņiem ilgi gaidīto notikumu.

Tomēr nākamreiz šādu lēmumu nedrīkst atstāt pēdējās nakts sarakstei, improvizācijai un cerībai, ka visi paspēs mājās pirms vētras. Svētkiem nepieciešams iepriekš apstiprināts ārkārtas rīcības plāns: skaidrs brīdinājuma līmenis, pie kura pasākumu automātiski pārceļ vai atceļ; viens lēmuma pieņēmējs un viņa vietnieks; pārbaudīta saziņas ķēde līdz katram kolektīva vadītājam; rezerves telpu saraksts; noteikts pēdējais drošais izbraukšanas laiks un transporta maršruts izvērtējums.

Šādi noteikumi nav domāti, lai atņemtu svētkus. Tie ir domāti, lai nākamajā reizē neviens organizators nebūtu spiests izvēlēties starp cilvēku ilgi gaidīto prieku un risku, kura patiesi apmēru iespējams uzzināt tikai pēc tam.

"Vai mēs vēlreiz pieņemtu tādu pašu lēmumu? Nē. Ne tādēļ, ka šie svētki bija kļūda, bet tādēļ, ka atbildīgs organizators mācās ne tikai no nelaimēm. Viņš mācās arī no reizēm, kad nelaime pagāja garām."

Astotie Latvijas Senioru sadziedāšanās svētki paliks atmiņā kā vieni no sirsnīgākajiem. Tie parādīja senioru kolektīvu uzticību, Ogres novada cilvēku darba spēku un to, cik daudz iespējams paveikt, ja nevienam nav vienalga. Taču šo svētku patiesā vērtība būs vēl lielāka, ja spēsim saglabāt ne tikai skaistās fotogrāfijas, bet arī mācību, ko atnesa vētra.

Svētki tika izglābti. Tagad mūsu pienākums ir izdarīt visu, lai nākamreiz glābšana vairs nebūtu nepieciešama. 🙏

LIESMA KALVE, LPF darbu koordinatore, svētku administratīvā vadītāja.

DZIESMAI DURVIS NEAIZVĒRA



Kad lietus liedza pulcēties Ikšķiles brīvdabas estrādē, dažas stundas laikā no remonta skavām tika atbrīvota Ogres Kultūras centra Lielā zāle – tajā atkal iedegās gaisma, tika apskaņota skatuve un vietu atrada simtiem dziedātāju. Neiespējams bija paveikts: 8. Latvijas Senioru sadziedāšanās svētku Noslēguma koncerts varēja sākties! Sirsnīgākā pateicība Ogres novada Kultūras centram un vadītājam ELĪNAI AUPEI.

Gluzi nojauzdams, ka šis būs īpašs kultūras notikums, svētkos bija ieradies arī kultūras ministrs NAURIS PUNTULIS. Un ne jau viens – kopā ar MIERVALDI JENČU un GUNTARU RUŅČI! Triju tenoru dziedājums zāli saviļņoja tā, ka publika māksliniekus prom nelaida un sauca atpakaļ uz «bis».



Tie nebija tikai aplausi. Tā bija pateicība, prieks un atvieglojums par izglābtajiem svētkiem. Dziedātāji aplaudēja māksliniekus, cits citam un visiem, kuri bija paveikuši gandrīz neiespējamo, lai šī diena nebeigtos ar vilšanos.



Virssdiriģentu pulkam pievienojies jauns, spilgts vārds! Vidzemes seniori jau pieredzējuši un iemīļoto virssdiriģentu saimei piepulcināja atraktīvo INGU ZIRNI. Lai droša roka, dzirkstošs skats un vēl daudz varenu kopkora mirkļu! Apsveicam!



Noslēguma koncertu ar sirsnību, humoru un lielisku skatuves izjūtu vadīja tautā iemīļotais Dailes teātra aktieris ALDIS SILIŅŠ. Līdzās viņam DACE MĀLIŅA, viena no svētku atslēgas cilvēkiem. Vēl tikai pirms dažām stundām šeit valdīja remonta puteklis un neziņa, bet nu zālē skanēja dziesmas un cilvēku smiekli.

Cilvēki, kuru izlēmība un rīcība izglāba svētkus: Ogres novada Kultūras un tūrisma pārvaldes vadītāja MARIKA ZEIMULE, viņas vietniece kultūras jomā DACE MĀLIŅA un Ogres novada domes priekšsēdētāja biroja vadītājs EGILS HELMANIS. Viņu kopīgais «mēs izdarīsim!» pārvērtās draudošu vilšanos skaistā, pacilājošā un mīlestības piepildītā notikumā. Sirsnīgi pateicamies Labklājības ministrijai un ministram Reinim Uzulniekam.



Šie svētki pierādīja: dziesmai nav vajadzīgas ideālas debesis. Tai vajadzīgi cilvēki, kuri nepadodas. Cilvēki, kuri ieslēdz gaismu vēl remontētā namā, uzceļ skatuvi, atver durvis un pasaka: «Jūs dziedāsi!» Un seniori dziedāja – par spīti lietum, nogurumam un neziņai. Dziedāja tā, ka uz mirkli pazuda gadi un katrs atkal bija tik jauns, cik jauna bija viņa dziesma. Kad aplusa pēdējais akords, mēs sapratām: no Ogres vedām mājup ne tikai atmiņas. Mēs vedām līdzī pārliecību, ka tik ilgi, kamēr spējam sanākt kopā un dziedāt, mēs neesam veci. Mēs esam dzīvi. Un mēs esam vajadzīgi Latvijai.

ĶEGUMS

Sēlijas un Zemgales kolektīviem nācās saspiesties telpā, kas paredzēta divas reizes mazāk skatītājiem un dalībniekiem. Bet tas nekas. Pasākuma vadītāji ātri saprata, kas darāms – kamēr vieni uzstājās, nākamie gaidīja vestibilā un tā radās īpaša kārtība – dalībnieku rotējoša kustība. Sēdvietas pietika visiem. Svētkos smaržoja īstas meijas, nu gluži kā Latvijas godos pieklājās. No sirds pateicamies Ķeguma Tautas namam, tā vadītājai Vitai Skutelei. Jutāmies gaidīti un pasargāti no dabas untumiem.



LIELVĀRDE

Latgales un Kurzemes senioru kolektīvus sveica pats Lāčplēsis ar svītu. Kultūras nama telpas laipni sagaidīja dziedāt, dejoj un ukulele spēlēt gribošos un varošos seniorus. Siltas pusdienas tikmēr rāmi gaidīja māksliniekus. Lai arī ēšana nenotika pie baltiem galdaudiem klātiem galdiem, tomēr tā bija sirsnīgā un jaukā atmosfērā, jo Lielvārdē citādi nemaz nemēdz būt. No sirds pateicamies Lielvārdes pilsētas Kultūras namam un tā vadītājai Ivetai Siliņai. Latvijas leģendāru varoņu dzimšanas vietā arī mūsu pasākums kļuva par leģendāru, pateicoties Jūsu pūliņiem un atsaucībai.



OGRE

Leģenda Ogrē tiešām piedzima – par to, kā ogrēnieši izglāba senioru svētkus

Seniori uz šīs skatuves jutās sevišķi stalti un gaidīti.



Ogres novada domes priekšsēdētājam Andrim Kraujam īpašais paldies ne tikai par operatīvu un neatlaidīgu svētku pārstrukturēšanu, bet arī par izcilo humoru, kas svētku dalībniekus zibenīgi atbrīvoja no saspringuma un uztraukuma.



Visi foto: Ogres novada pašvaldība

ANDRIS BĒRZINŠ: seniori nav dumji – viņi labi atceras, ko katrs ir solījis

Saruna ar Saeimas Sociālo un darba lietu komisijas priekšsēdētāju ANDRI BĒRZIŅU



Andris Bērziņš ir no tiem sarunbiedriem, kuriem pietiek iedot tēmas pavedienu un saruna pati aiziet plašumā. Viņš runā tieši, reizēm skarbi, bet gandrīz vienmēr ar sev raksturīgo ironiju. Šī nav priekšvēlēšanu intervija. Tas ir atskats uz paveikto un reizē saruna par to, kas Latvijas sociālajā politikā vēl arvien nav izdarīts: par veco pensiju neatsnību, veselības aprūpes naudu, Saeimas atbildību, senioru darbu un solījumiem, kuriem beidzot jākļūst par darbiem.

L.K.: Eurostat un Centrālās statistikas pārvaldes dati rāda, ka ļoti liela daļa Latvijas senioru ir pakļauti nabadzības riskam. Kur, jūsaprāt, meklējams galvenais cēlonis?

A.B.: Vispirms jāskatās uz cilvēkiem, kuri pensionējās deviņdesmito gadu sākumā un vidū. Viņu pensijas tika aprēķinātas laikā, kad algas un sociālās iemaksas bija pavisam citādas. Cilvēkiem, kuri pensionējas tagad un kuriem ir pietiekams darba stāžs un veiktas sociālās iemaksas, pensijas pamazām kļūst lielākas. Visgrūtākajā situācijā ir tieši vecākās paaudzes pensionāri.

Viens no risinājumiem ir bāzes pensija. Pašlaik diskusija ir par cilvēkiem no 85 gadu vecuma, bet es gribētu šo robežu pazemināt līdz 80 gadiem. Ja valdība spētu pieņemt pirmo soli jau tagad, sistēma varētu sākt darboties no 2027. gada. Tas būtu godīgi un cilvēciski. Mēs visi šajā pasaulē esam uz laiku. Jaunu uzvalku var nopirkt, skaistu frizūru uztaisīt, bet no tās otras neizbēgamās lietas neviens nav atpircies.

L.K.: Vai ar bāzes pensiju vien pietiktu?
A.B.: Nē. Es uzskatu, ka pensijas vajadzētu indeksēt divreiz gadā. Viena būtu ierastā rudens indeksācija, kas piesaistīta inflācijai. Otrs palielinājums būtu vajadzīgs brīdī, kad cenas strauji lec un cilvēkam naudu vajag nevis pēc gada, bet uzreiz. Iespējams, tas nebūtu jāpiemēro visiem, bet pirmām kārtām mazāko pensiju saņēmējiem. Par modeli vēl jādiskutē, taču nākamajai Saeimai no šā jaunatjuma nevajadzētu izvairīties.

Nabadzību ar vienu lēmumu neizklausēs. Mēs nevaram katru reizi skatīties uz Šveici vai Zviedriju un nopūsties. Lai viņiem labi klājas, bet no tā mums ne silti, ne esam paēduši. Mums jārisina savas problēmas.

L.K.: Runājot par senioru dzīves kvalitāti. Kas šajā jomā ir vissvarīgākais?

A.B.: Senioram nepietiek tikai ar pensiju. Ļoti svarīga ir veselības aprūpes pieejamība, lai cilvēks savu veselību varētu uzturēt atbilstoši vecumam. Jaunāki mēs nepaliksīm, bet varam palīdzēt cilvēkam pēc iespējas ilgāk dzīvot pilnvērtīgi.

Nauda medicīnai ir vajadzīga, mērķim jābūt sešiem procentiem no iekšzemes kopprodukta. Taču pirms prasām vēl, jāveic nopietna revīzija: cik lietderīgi, caurskatāmi un godprātīgi izmantojam jau esošo finansējumu. Ir vajadzīga sistēma, kurā var izsekot pacienta ceļam – ko cilvēks saņēmis, kur ārstējies un kurā brīdī no sistēmas pazudis. Pašlaik daudzviet cilvēks pazūd kā zobs. Onkoloģijā izsekojamība ir sakārtota labāk, citās jomās tās joprojām trūkst.

Un tomēr es gribu uzsvērt: Latvijā nav sliktā medicīna. Arī Lielbritānijā un Vācijā ir rindas un pieejamības problēmas. Vienmēr liekas ka labi ir tur, kur mūsu nav. Kad pats tur esi un sistēmu izjūti, aina vairs nav tik spoža. Mūsu ārstiem cepuri nost – atsevišķu sliktu gadījumu dēļ nedrīkst nosodīt visu profesiju.

L.K.: Kur tad veselības aprūpei ņemt papildu naudu?

A.B.: Es redzu trīs virzienus. Pirmais – jau minētā caurskatāmība un esošās naudas lietderīga izmantošana. Otrais – Eiropas Investīciju bankas ilgtermiņa aizņēmums infrastruktūrai, aparatūrai, zinātnei un izglītībai. Runa varētu būt par aptuveni 1,2 miljardiem eiro uz 30 gadiem ar zemiem procentiem. Ja infrastruktūras izdevumus ņemtu no ikgadējā budžeta pleciem, vairāk naudas varētu tieši novirzīt ārstēšanai.

Trešais virziens, par kuru vajadzīga atklāta diskusija, ir valsts obligātā veselības apdrošināšana. Protams, neattiecinot maksājumus uz senioriem, bērniem, cilvēkiem ar invaliditāti un citām aizsargājamām grupām. Tā nedrīkst būt vienkārši naudas iemaksa – vajadzīga precīza sistēma un uzskaitē.

Ja kāds gudrinieks saka: veselībai vienkārši jādod vairāk no budžeta, es esmu ar abām rokām par. Tikai lai parāda, kur atrodas tas skapītis vai noliktava, no kuras naudu izņemsim. Veselība un valsts drošība stāv blakus – bez vienas un otras nevaram. Taču jaunu finansēšanas modeli nevar uztaisīt, vienkārši pārliekot to pašu naudu no vienas kabatas otrā un nomainot ministru Janku pret Pēteri.

L.K.: Savulaik līdz Saeimas otrajam lasījumam nonāca likumprojekts par veselības apdrošināšanu. Jaunākajos priekšlikumos atkal parādījās doma par atsevišķu fondu. Vai tāds fonds būtu vajadzīgs?

A.B.: Fonds būtu loģisks tad, ja tiešām

ieviestu apdrošināšanu un rastos atsevišķa naudas plūsma, kas profesionāli jāpārvalda. Taču pašlaik es runāju konceptuāli. Līdz detaļām vēl jānonāk. Mani vairāk satrauc mūsu bezgalīgā piesardzība. Mēs skatāmies uz igauņiem un lietuviešiem un jautājam: kāpēc viņi atkal bijuši izdarīgāki? Baidīties un desmitreiz pārdomāt nav slikti, ja beigās ir rezultāts. Ja rezultāta nav, paliek tikai kārtējā runāšana.

L.K.: Jūs uzsvērāt politikas pēctecību. Kāpēc tā ir tik svarīga?

A.B.: Tāpēc, ka sociālajā politikā nevar vienā sasaukumā kaut ko apsolīt un ieviest, bet nākamajā visu ņemt. Lai mainītu cilvēku dzīvi, vajadzīgi ļoti pamatoti argumenti. Jauni deputāti ienāk ar entuziasmu, gatavi visu graut, celt no jauna un taisīt revolūciju. Pēc gada vai diviem ragi tiek aplauzti, bet pa to laiku zaudēts laiks, nauda un rezultāts. Neviena revolūcija nav cilvēku dzīvi padarījusi labāku nākošajā dienā uz brokastlaiku.

Politiku nevar iemācīties nevienā augstskolā. Tur var iegūt zināšanas un attīstīt intelektu, bet pieredzi par to, kā strādā Saeima un valsts pārvalde, var iegūt tikai šeit. Tāpēc parlamentā vajadzīgi arī cilvēki, kuri atceras: šis jau reiz ir mēģināts, šis noraidīts, bet te jāiet soli uz priekšu. Man patīk revolūcijas, tikai tās parasti aiz sevis atstāj pārāk daudz politisku liķu un nelaimju. Pirms revolucionāri rīkoties, tomēr jāapskatās, kur īsti stāvam.

L.K.: Bet kā jaunais komisijas vadītājs varēs zināt, ko jūs esat iesācis un kas vēl jāpabeidz?

A.B.: Ja viņš gribēs zināt, tad uzzinās. Komisijā paliek cilvēki un dokumenti, var prasīt ministriņām paveiktā analīzi, var noskaidrot, kas izskatīts un kas palicis. Viss atkarīgs no paša cilvēka – vai viņš gribēs turpināt darbu, vai gribēs revolūciju tikai tāpēc, ka pirms viņa tur sēdējis Bērziņš.

Cilvēkam gados laiks uz zemes ir palicis īsāks, un tas maina skatījumu. Daudz ko sev vairs nevajag. Gribas atstāt normālu sistēmu bērniem un mazbērniem – gan personiski, gan valstiski.

L.K.: Kā vērtējat Sociālo un darba lietu komisijas sadarbību ar izpildvaru? Vai valdība un ministrijas Saeimu uztver pietiekami nopietni?

A.B.: Mēs esam mēģinājuši atgādināt, ka valsts politiku lemj Saeima, bet izpildvara to īsteno. Nevar būt tā: valdība apstiprināta – un sveiki! Saeimu nopietni atceras vienreiz gadā, kad jāpieņem budžets, vai arī tad, kad kāds kaut ko nokavējis un pēkšņi steidzami jāizlaiž cauri dokumentos.

Komisijas pienākums ir kontrolēt izpildvaru un prasīt rezultātu. Tas nav spīts un nav vēlme demonstrēt, kurš te saimnieks. Ar Labklājības ministriju un Veselības ministriju mums kopumā ir laba sadarbība. Taču komisijā par būtisku jautājumu jānāk cilvēkam, kurš drīkst pieņemt lēmumu – ministram, parlamentārajam sekretāram, valsts sekretāram vai vismaz viņa vietniekam. Nav jēgas uzklausīt ierēdni, kurš var tikai pierakstīt un aiznest ziņu tālāk.

Ja Saeima nespēj uzraudzīt, kontrolēt un pieprasīt rezultātu, tā ir pašas Saeimas vaina. Ar frāzi „konceptuāli esam uzklusījuši” nepietiek. Ja darbs ir nulles vērts, par ko tad teikt paldies?

L.K.: Komisiju sēdēs jūs tiešām neļaujiet amatpersonām patverties aiz „bla, bla, bla”. Tas ne visiem patīk.

A.B.: Protams, nepatīk – cilvēku izceļ no komforta zonas. Bet citādi nevar. Mana enciklopēdija nav grāmatplauktā, tā ir galvā: pieredze, kas ļauj atcerēties, kad šāds priekšlikums jau bijis un kāpēc toreiz tas nav nostrādājis. Kad visi atver dokumentu un saka: „Kāds brīnums!”, es varu pateikt: tas nav brīnums, tas jau ir bijis. Tad netērējam

laiku vēl vienam aplim un mēģinām tikt uz priekšu.

L.K.: Kādu lomu sociālās politikas veidošanā redzat nevalstiskajām organizācijām?

A.B.: Ļoti lielu. Saeimas komisijas tām ir atvērtas: organizācijas var piedalīties klātienē vai attālināti, izteikt viedokli un diskutēt. Arī pats vairāk nekā 30 gadus esmu darbojies sabiedriskajā sektorā un zinu, ko nozīmē pārstāvēt organizāciju.

Taču nevalstiskajai organizācijai jābūt profesionālai. Nepietiek ar lozungiem un skaļu prasīšanu. Tai jāpārzina sava joma un jāprot profesionāli lūgt, prasīt, pierādīt un aizstāvēt. Tad tai ir svars un rezultāts.

L.K.: Trīs reizes kopā esam sarīkojuši Senioru dienu Saeimā. Kā domājat, vai jaunā Saeima šo tradīciju turpinās?

A.B.: Es Senioru dienas vērtēju ļoti augstu. Tās nebija simbolisks pieklājības pasākums – uzaicinājām seniorus, iedevām bulciņu, pateicām „turieties!” un aizskrējām tālāk. Tur notika nopietnas un reizēm asas diskusijas, bija klāt atbildīgo ministriju pirmās personas, premjere un Saeimas priekšsēdētāja. Latvijas Pensionāru federācija izvirzīja konkrētus, labi sagatavotus jautājumus. Pēc pieņemtajām rezolūcijām gada laikā prasījām ministriņām atskaitīties par paveikto. Apmēram 70 procenti ierosinājumu vai nu sāka īstenoties, vai tika virzīti tālāk. Tātad bija arī sausais atlikums.

Vai nākamā Saeima tradīciju turpinās, būs atkarīgs no cilvēkiem un viņu gribas. Taču dialogs, kur pie viena galda ir senioru pārstāvji, ministri un citas atbildīgās amatpersonas, ir daudz efektīvāks par brīdi, kad nevienu vairs neuzklausa un atliek iet ielās ar plakātiem.

L.K.: Viena no pēdējās Senioru dienas galvenajām tēmām bija sudraba ekonomika. Ko šeit var izdarīt praktiski?

A.B.: Latvijā turpina strādāt aptuveni 75–80 tūkstoši pensionāru, un tas ir ieguvums ekonomikai. Viņi dara arī darbus, kurus jaunieši ne vienmēr grib darīt. Daļa strādā tāpēc, ka vēlas palikt sabiedrībā un justies vajadzīgi, bet daudziem papildu ienākumi vienkārši ir nepieciešami.

Konkrēta problēma ir nepilna laika darbs. Darba devējs būtu gatavs senioru nodarbināt pusslodzē un maksāt par pusslodzi, taču sistēma bieži prasa pilnu „kilogramu”, lai gan uzņēmējam vajag tikai puskilogramu. Uzskaites un nodokļu sistēmai jāspēj atzīt arī šie 50 procenti. Uzņēmējs nevar visu laiku nodarboties ar labdarību. Savukārt seniori iegūst algu, sociālās iemaksas un vēlāk arī pensijas pārrēķinu. Šo jautājumu var atrisināt, ja atbildīgās institūcijas tam patiešām pieslēdzas.

L.K.: Ko jūs sarunas noslēgumā novēlētu Latvijas Pensionāru federācijai un senioriem?

A.B.: Federācija darbojas ļoti ilgi, un tā ir valstij svarīga organizācija. Seniori veido apmēram ceturto vai piekto daļu sabiedrības, bet ikdienā viņiem bieži paskrien garām: „Kā jums iet? Turieties, veselību!” – un skrien tālāk. Toties, kad tuvojas vēlēšanas, politiķi brauc klāt pa lielceļiem un ceļiem, nāk pa takām un meža taciņām: „Kā mēs jūs mīlam, visu izdarīsim!”

Tikai tie, kas tā brauc un nāk, aizmirst vienu – seniori nav dumji. Viņi labi atceras, ko katrs ir teicis un ko solījis, bet nav izdarījis. Tāpēc mans novēlējums ir pavisam vienkāršs: ja kaut ko solām, tad izdarām. Ja neesi drošs, ka spēsi, labāk padomā pirms solīšanas. Ar solījumiem mētāties nevar. Nu, nevar. ”

Ar ANDRI BĒRZIŅU,
Saeimas Sociālo un darba lietu komisijas priekšsēdētāju
sarunājis LIESMA KALVE.

ASTRĪDA BĒTERE: Arī cienījamajos gados vēl ir daudz ko iemācīties



“Kas muok, tis muok nu obi goli,” saka malēnieši. Ja kaut ko dara, tad izdara. Ja nesanāk no viena gala, sāk no otra. Un, ja dzīve sagādā kādu ķibeli, vispirms par to mazliet pasmejas. Arī par Alūksnes novada ļaužu raksturu liecības ir līdzīgas – strādīgi, tieši, spītīgi, asprātīgi, ar veselīgu pašironiju apveltīti, ļoti sirsnīgi un viesmīlīgi. Viesošānās Alūksnes pusē skaidri parādīja – tā tiešām ir. Turklāt šeit, malēniešu malā, ir patiesi bagāta sabiedriskā dzīve un vienmēr kaut kas notiek. Par to saruna ar “Alūksnes novada pensionāru apvienības” vadītāju Astrīdu Bēteri.

Cik Alūksnes novada seniori ir aktīvi? Vai novadā lielākoties ir mājās sēdētāji vai aktīvie seniori, kuru dienas, pensijā esot, ir pat vairāk noslogotas, kā darba gaitu laikā?

Esmu ļoti priecīga un gandarīta, ka visos novada pagastos, pilnīgi visos ir senioru kopas. Dažā to ir skaitliski vairāk, citā mazāk, bet tās ir visur. Esam vienojušies ar novada pašvaldību, ka katru gadu vasarā kādā no pagastiem rīkojam senioru svētkus. Šogad 13. jūnijā tikāmies Mālpē. Seniori sabrauca no visa novada un pēc pasākuma bija tiešām jaukas, labas atsauksmes.

Varbūt kādu brīdi esam bijuši drusku pasīvi. Bet šobrīd kopienu sanāksšanās piedalās gan seniori, gan citi pagasta ļaudis. Vajag upi tīrīt, ejam. Vajag tīrīt vasaras estrādi, arī ejam. Tas modina.

Pilsētnieki ir nedaudz citādi. Pilsētā ir cilvēki, kas bijuši redzamāki darbinieki vai piedalījušies amatiermākslā, un viņi turpina darboties. Bet laukos savulaik bija sovhozi un kolhozi, cilvēkiem jau bija izveidojusies sava draudzība un kopā būšana. Tas, ka tagad pagastos atkal runā par kopienām un tās darbojas, ir ļoti laba ziņa. Vecākie cilvēki nāk uz notikumiem un redz, ko savam pagastam var dot – kaut ko sakārtot, iztīrīt, pēc tam uzvarēt zupu, parunāties un plānot atkal nākamo pasākumu.

Cik ilgi “Alūksnes novada pensionāru apvienība” jau darbojas?

Reģistrēti esam kopš 2005. gada 15. jūlija, bet “Latvijas Senioru kopienu apvienībā” iestājamies 2020. gadā. Dalīborganizāciju ir sešpadsmit, gatavojas iestāties arī senioru deju kopa “Sidraba pavediens”. Es pati darbojos kopš 2018. gada. Mums ir piecu cilvēku valde, bet tagad gribam to mazliet atsvaidzināt. Tie, kas līdz šim strādājuši un

valdē ir jau piecus gadus, varētu kļūt par goda valdes locekļiem, bet skatīsimies arī uz jaunākiem. Ir līdere, kurai ir tikai 52 gadi, līdz pensijai vēl stipri tālu, un viņa ir gatava darboties.

Vecākajam mūsu aktīvajam cilvēkam ir 90 gadi, ir arī 87, 85 un 80 gadus veci cilvēki. Tiekamies reizi vienā vai divos mēnešos, aicinām arī novada administrācijas darbiniekus. Ir pagastu draudzība, braukšana vienam pie otra un arī novada kopējie notikumi. Ir pašiniciatīvas – prāta spēles, kopienu pasākumi, senie stāsti. Tas interesē jauniešus, bet arī pašiem senioriem dod iespēju pasmieties un atcerēties sevi. Zeltīšos ļoti daudz dara ar sava pagasta vēsturi. Tagad bija pagasta svētki saistībā ar kapusvētkiem, bija arī izstāde baznīcā. Ir Malienas projekti, draudzība ar Gulbeni, Senioru diena, amatiermāksla un “Burciņu svētki”.

Gribētu pieskarties tādi šķautnei kā senioru NVO savstarpējā palīdzība un sadraudzība. Kopā ar LSKA izdevies palīdzēt arī Alūksnes novada senioriem, kā šī sadarbība sākās?

Pat īsti nemāku pateikt, kā mūsu draudzība sākās. Braucām cits pie cita un tad pamazām parādījās – mēs jums varam palīdzēt ar to, varam palīdzēt ar šo. Vienā reizē bija viens atbalsts, citā reizē kaut kas sociālajiem dienestiem un tā šī sadarbība ir veidojusies.

Atbalsts sociālajām iestādēm ir neatsverams. Daudzas lietas mēs vienkārši nevaram nopirkt un ir ļoti labi, ja kāds ar tevi sazinās un saka: apdomā, ko tev vajag un varbūt es varu tev palīdzēt. Tas, ka esam šajā ziņā LSKA līdzbiedri, stiprina.

Alūksnes novads ar pašu Alūksni un 15 pagastiem teritoriālā ziņā ir plašs, diemžēl reti apdzīvots – vidēji ap astoņiem iedzīvotājiem uz kvadrātmetru. Kā novada senioru biedrībām tādā plašumā veicas ar kopā sanāksšanu?

Katru vasaru citā vietā organizējam novada senioru tikšanos. Pirms Jāņiem tiek pīts Jāņu vainags, kurus visi vērtē, un pagasts, kura vainags patīk vislabāk, nākamajā gadā uzņem šo tikšanos pie sevis. Cilvēki sabrauc no visa novada un mūsu notikumos piedalās arī pansionāts “Pīlādži”. Ja viņi nevar atbraukt pie mums, tad ļaudis dodas pie viņiem, arī pie SAC “Alūksne”.

Arī amatiermākslā lielā mērā darbojas vecākā paaudze – ansambļi, sieviešu, vīru un jauktie kolektīvi, senioru koris, dāmu deju kolektīvs “Sidraba pavediens”. Alsviķu pagastā ir senioru tautisko deju kopa, ir arī Pededzē teātris. Cilvēki to savu kopā būšanu tur ļoti stingri un negrib pazaudēt. Protams, ir arī sadzīviskas lietas – kādreiz kaimiņiem bijuši strīdi, kas sen jau aizmirsti, bet kāds vēl atceras, kurš ar kuru kopā nekur neies. taču kopumā man ļoti patīk, ka šajās kopienās vecākie cilvēki ņem līdzi arī mazākos un jauniešus. Tur pašlaik tiešām daudz kas rosās.

Te man noteikti jāsaka paldies novada vadībai, Kultūras centram un pašvaldībai kopumā. Mēs nedarām ļoti daudz, bet ir vasaras notikums kādā no pagastiem, Senioru dienā, 1. oktobrī, vienmēr ir sarūpēts koncerts Kultūras centrā, un, ja ir vēlme, var arī palikt paballēties. Ir arī novada kopējie notikumi – vieni pagasti dodas uz vienu kultūras namu, otri uz citu. Pierobežas pusē tā ir Pededze, šajā pusē – Alsviķi.



Jaunannas kopienas svētki. Senioru meistardarbnīca miega spilventiņu gatavošanā.

tradicionālajos “Burciņu svētkos”, kur iespējams nogaršot citam cita konservējumus, apmainīties receptēm, dziedāt un dažādu pagastu ļaudīm vienkārši pabūt kopā. Kāds bija šo svētku aizsākums?

Šo ideju aizsāka Alūksnes

Sabiedrībā daudz tiek runāts par pieredzes apmaiņu, to, cik daudz cits no cita varam mācīties, kā tas notiek ikdienā?

Pagasti savā starpā draudzējas un brauc viens pie otra. Vienmēr ir kāds, kurš kaut ko prot un var citiem iemācīt. Arī vasaras notikumos viens pamāca vienu lietu, cits – ko citu. Cilvēki ar prasmēm savu pieredzi var nodot tālāk. Un, protams, kopā būšanai klāt nāk arī paballēšana.

Mēs draudzējamies, piemēram, ar Gulbeni. Gulbenes cilvēki brauc pie mums, mēs braucām pie viņiem. Nesen bija pasākums Galgaurkā un mēs braucām ciemos. Mums viņi patīk, viņiem patīkam mēs. No vietējām iniciatīvām jāmin Jaunlaicene, Malēnijas kopēji. Viņi izdomāja, ka vajadzētu prāta spēles un tas tagad ir aizgājis: Jaunlaicene, Veclaicene, nākamreiz turpināsim Zeltīšos. Cilvēki ir dažāda vecuma. Ir arī 90-gadīgs cilvēks, kas vēl ir ierindā – bijusi skolotāja, Malienas pensionāru līdere.

Kultūras darbinieki pagastos senioriem ļoti palīdz. Seniori paši izdomā, ko gribētu, un kopā ar kultūras darbinieku iet tālāk – pajautā padomu, noorganizē. Tagad novadā ir projekts senioriem, kur ir gan iešana, gan vingrošana un citas aktivitātes.

Kad man atsūta informāciju, es to sūtu uz bibliotēkām, jo bibliotēkas ir arī klientu apkalpošanas centri. Valdē man ir pieredzējusi kolēģe, kurai saku – pārzvani, noskaidro, cik cilvēku varētu būt. Transporta lietas nav vienkāršas, jo skolēni ir jāved uz skolu un atpakaļ. Toties senioriem nav obligāti viss jā-dara sestdienās un svētdienās – viņi var darboties arī citās dienās.

Alūksnes senioru kopa “Sudrabs” seniori jau vairākus gadus rudenos pulcējas

“Sudrabs”. Viņi vairākus gadus rīkoja “Burciņu svētkus” paši. Kad ienācu biedrībā, man likās, būtu pareizi, ja tie nebūtu tikai Alūksnes pilsētas, bet visa novada svētki. Tad brauca cilvēki no pagastiem, veda savas burciņas, un tas iekļāvās pasākumā kopā ar Senioru dienas koncertu. Šogad Kultūras centrs domā, ka “Burciņu svētkus” vajadzētu rīkot atsevišķi, jo vērtēšanai to ir ļoti daudz un tas prasa laiku. Vērtēšanas komisija nosaka dažādas draudzīgas nominācijas – par skaistāko noformējumu un tamlīdzīgi. Reizē tā ir prasmju apmaiņa. Pagasti aicina arī dārzkopjus, kuri pastāsta kā pareizi gurķi iesēt vai iestādīt. It kā visu mūžu esi to darījis, bet arī tur parādās jaunas tendences. Tas pats ar marinēšanu un noformēšanu. Arī cienījamajos gados vēl ir daudz ko iemācīties.

Kā sokas sadarbība ar jauniešiem? Šobrīd arvien aktuālāk kļūst neturēt sveci zem pūra, bet mācīt jaunajiem cilvēkiem visu to, ko protam paši, sadarboties un darboties kopā.

Pagastos kultūras darbinieki aicina gan vecākos, gan jaunos cilvēkus. Piemēram, Jaunannas pagastā jaunajiem un vecākiem cilvēkiem nepārtraukti kaut kas kopīgi notiek. Ir gan vietas, kur jaunieši faktiski vairs nav, jo skolas ir reorganizētas. Bet mēs esam runājuši ar Alūksnes ģimnāziju – varētu, piemēram, skolēnu pašpārvalde kopā ar senioriem plānot kādus notikumus. Varētu būt arī stāstu vakari.

Pagastos ir arī ļoti labas ar bibliotēkām saistītas lietas. Es redzu senioru tikšanās pulciņus, kuri katrā pagastā tiekas apmēram reizi mēnesī, un viena no tikšanās vietām ir bibliotēka. Tur izstāsta par jaunām grāmatām, presi

Senioru tikšanās ar “Ievugravas” darbiniekiem un vadību.





Jaunannas seniori Novada senioru svētkos Malienā 2025.gadā.



Jaunannas un Ziemera pagastu senioru tikšanās Jaunannas tautas namā.

un citām lietām. Kad sanāk kopā mūsu pagastu līderi, aicinu arī Alūksnes novada darbiniekus, lai viņi izstāsta, kas ir jauns, kam jāpievērš uzmanība, kas mainīsies. Tad līderi brauc uz saviem pagastiem un stāsta tālāk. Vasarā aicina arī bērnus – ir spēles un dažādi uzdevumi.

Bibliotēkas ir arī tās salīnas, kurās vecāka gadagājuma ļaudis var iepazīties ar dau-

dzus seniorus joprojām biedējošajām digitālajām prasmēm. Kā ir Alūksnes novadā?

Bibliotēkām vairs nav tik vienkārši – viņš ir arī klientu apkalpošanas centra darbinieks, bet klientu apkalpošanā arvien vairāk vajadzīgas prasmes sazināties un palīdzēt cilvēkiem. Pašvaldības administrācijā ir darbiniece, kas koordinē šīs lietas, bet bibliotekāro darbu vada galvenā Alūksnes novada

bibliotēka. Vēl mums bija projekts, kur seniorus iepazīstināja ar to, kā attālināti tikt pie novada avīzes “Alūksnes un Malienas Ziņas” un kā to šādā formātā lasīt.

Vai Alūksnes novada senioru biedrības piedalās arī pašvaldības sabiedriskajos, pat politiskajos procesos? Piemēram, dod priekšlikumus noteikumu izstrādē, saka,

ko gribētu mainīt?

Tas nenotiek kampaņveidīgi, bet iespējas ir visu laiku. Piemēram, kad novada dome apspriež kādas teritorijas plānojumu, cilvēki tiek aicināti izteikt viedokli. Ir arī citi aicinājumi, un pa kādam cilvēkam arī atsaucas. ”

ILONA BĒRZIŅA

LSKA informācijas speciāliste

PĒTERIS APINIS.

Pensionēta ārsta saruna ar pensionētu pacientu



Jebkurš ārsts agri vai vēlū kļūst par pacientu. Ja ārsts par pacientu kļūst vecumdienās, viņš sev par pārsteigumu uzzina, ka jaunie ārsti par viņa panākumiem un slavas gadiem neko nav dzirdējuši. Man bija iespēja vērot situāciju, kad jauns kardiologs pieņēma manu dižo profesoru un pat nenojauta – kāda mēroga personību viņam nākas ārstēt. Esmu redzējis vecus kolēģus stundām gaidot pieņemšanu. Dīvaini, bet diži klīniku un nodaļu vadītāji tiek piemirsti savās slimnīcās un nodaļās jau pēc trim vai pieciem gadiem. Pēdējo divdesmit gadu laikā Latvijas medicīna ir itin nopietni zaudējusi pārmantojamību.

Manas ārsta dzīves laikā medicīna ir mainījusies vairākkārt. Gandrīz neviens no medikamentiem, kuru devas man bija jāiekaļ galvā, pagājušā gadsimta septiņdesmitajos gados studējot Rīgas Medicīnas institūtā, šodien medicīnā izmantots netiek. Es neapšaubu, ka mūsdienu medicīnā kolēģis pēc

rezidentūras beigšanas ir krietni gudrāks par mani, kas visu laiku spiests meklēt papildus literatūru medicīnas jaunumu izziņai.

Mūsdienu medicīna ir specializējusies tādā līmenī, ka nereti neviens lāga nezina, ko iesākt ar pacientu, kam magnētiskā rezonanse un laboratorijas atbilžu lapa uzreiz nav noteikusi diagnozi.

Vecāka gadagājuma ārsts ir gauži labs sarunas biedrs, diagnostics un padomdevējs vecāka gadagājuma pacientam. Un vēl vecāka gadagājuma ārsts drīkst apkopot savas zināšanas un pieredzi un ieteikt saviem vecīšajiem pacientiem – kā labāk dzīvot. Mani padomi gados vecākiem pacientiem nav vērsti uz sarežģītām diētām vai nopietniem fiziskiem treniņiem, bet gan uz dzīves kvalitāti, autonomiju un ilgtermiņa līdzsvaru.

Pats pirmais princips, kas man šķiet būtisks – ja viens vai daudzi ārsti ir izrakstījuši vairāk par 6 medikamentiem (ar gadiem hroniskas slimības ir vairākas, un katrai slimībai savs speciālists, kurš izraksta zāles), bet kai-

miņiene, internets un aptiekāri ieteikuši, mājas aptiecinā vienkārti atradušies vēl citi medikamenti un uztura bagātinātāji – tas ir par daudz. Zāles mijiedarbojas, to kombinācijām ir blaknes, bet, kas būtiski – ļoti reti kāds patients ir līdzestīgs pret lielu zāļu skaitu – dažas zāles viņš lieto neregulāri, dažas vispār nelieto, pat, ja šo zāļu iegādi kompensē valsts. Mans ieteikums maniem pacientiem – vismaz reizi gadā pārrunāji un pārskatiet ar savu ģimenes ārstu vai terapeitu visu lietoto zāļu un uztura bagātinātāju sarakstu. Pārliecinieties kopā, vai visas šīs zāles joprojām ir nepieciešamas un vai devas ir atbilstošas. Godīgi sakot – es sāktu ar visu uzturbaģātinātāju svītrosānu.

Otrs mans padoms ir kustības. Cilvēks ir dzīvs, kamēr kustas. Gados vecākiem cilvēkiem fiziskā aktivitāte ir kritiski svarīga nevis muskuļotam un glītam augumam, bet gan līdzsvaram, kaulu blīvumam un locītavu veselībai. Minimālais kustību apjoms – piecas reizes nedēļā vairāk par pusi stundas. Ķermenis mainās, rezultāti un spējas gadu no gada būs mazākas kā senāk – tas ir dabiski.

Es iesaku ikdienas pastaigas (ja iespējams – skriešanu) mežā vai jūras krastā, riteņbraukšanu, peldēšanu, airēšanu, bet nekas nav labāks izdomāts par vēdera, muguras, iegurņa muskuļu vingrinājumiem fizioterapeita vadībā. Galvenais ir fizisko aktivitāšu regularitāte un kritienu riska mazināšana. Ja pāņi un ķīnieši vecākiem cilvēkiem nozīmē spēlēt galda tenisu vai badmintonu – kustības ir daudzpusīgas, bet acīm visu laiku jāseko bumbiņai vai volānam – un tas rada jaunas smadzeņu šūnas. Man jau šķiet, ka veterāniem ir labi spēlēt kolektīvas spēles, jo tas ir izcils veids kognitīvo funkciju saglabāšanai, kā arī – lai realizētu manu trešo ieteikumu – komunikācija ir svarīga dzīvei. Vientulība un izolācija ir gauži kaitīga veselībai. Tās veicina kognitīvo spēju lejupslīdi un depresiju. Vislabākā komunikācija ir saikne ar ģimeni, draugiem, kaimiņiem. Iespējami daudz nodarbināmas smadzenes – lasiet, apgūstiet jaunas prasmes – jaunas programmas strādājot ar datoru, ļoti jautri ir mācīties strādāt ar mākslīgo intelektu, jo tas veido jaunus neironu ceļus. Izglītošanās vecumā nozīmē veselības lietpratību, ilgu mūžu un labu veselību.

Ceturtais vienkāršais padoms ir olbaltumiem bagāta uztura lietošana un gana daudz šķidruma uzņemšana. Gados vecākiem cilvēkiem dabiski mazinās slāņu sajū-

ta, tāpēc viņi dzer pārāk maz ūdens, kas noved nespēka, paaugstināta asinsspiediena un nieru problēmām. Tāpat ir svarīgi uzņemt pietiekami daudz olbaltumvielu – zivis, olas, biezpienu – muskuļu masas uzturēšanai. Izvairieties no trans-taukiem, proti rūpnieciski gatavotām ēdmaņām. Lietojiet saknes un dārzeņus, samaziniet sāls, cukura un konservantu saturu savā uzturā.

Piektais padoms ir par miegu – ar gadiem miega struktūra mainās – naktīs var pamosties biežāk, bet dienas laikā gribas pasnaust. Labais tonis būtu censties iet gulēt un celties vienā un tajā pašā laikā. Ja dienas laikā gribas pagulēt, būtu labi nosnausties ne vairāk par pusstundu, citādi naktī nevarēsiet aizmigt. Nebūtu slikti pārtraukt skatīties televizorā, datorā vai mobilajā tālrunī stundu pirms gulētiešanas, tāpat vakariņas vecumdienās būtu vēlamas dažas stundas pirms gulētiešanas.

Pārējos ieteikumus salikšu kopā un cīpariski neuzskaitīšu, jo principā jau visi mani lasītāji tos zina, bet viņiem der tos atcerēties, kaut vai lai dotu padomus jaunajiem.

1. Rūpējieties par zemeslodi, nepiesārņojiet to. Citas planētas mums nav. Samaziniet sadzīves ķīmiju savā apkārtņē. Neļaujiet sadzīves ķīmijai nonākt atklātās ūdenskrātuvēs! Nesmēķējiet un nekad neļaujiet nevienam smēķēt jūsu klātbūtnē! Neļaujiet nevienam smēķēt bērna klātbūtnē un jebkādā veidā nodot bērnam cigareti!
2. Nedzeriet alkoholu tik daudz, cik protiet! Nekad nedodiet alkoholu bērniem! Cīnieties pret narkotiku un psihotropo vielu lietošanu.
3. Rūpējies par veselīgu psihosomatisko vidi valstī, sadzīvē, darbā un ģimenē!
4. Mīliet sevi, rūpējies par savu veselību ar profesionālu atbalstu.
5. Mīliet savu ārstu! Zāles palīdz tikai tad, ja tās lieto. Ārsts palīdz tikai tad, ja pie viņa aiziet vai vismaz ar viņu sazinās telefoniski.

Nepakļaujies šarlatānu, nekompetentu cilvēku, uzturbagātinātāju biznesa un reklāmas mārketinga speciālistu uzspiestam viedoklim.

NEKAD NELIETOJIET TABLETĒM LĪDZĪGUS IZSTRĀDĀJUMUS, JA TO REKLĀMĀ PARĀDĀS MANA SEJA VAI AR MĀKSLĪGO INTELEKTU MANĀ BALSĪ IERUNĀTS TEKSTS. ”

Latgale skan Krāslavā – senioru dziesmas, dejas un satikšanās prieks



Krāslavā izvadīts vērienīgs senioru festivāls "Latgale skan Krāslavā", kas vienuviet pulcēja aptuveni 1200 dalībnieku. Uz pilsētu bija sabraukuši 104 kolektīvi no visas Latgales. Tie bija kolektīvi no Krāslavas, Augšdaugavas, Balvu, Jēkabpils, Līvānu, Ludzas, Madonas, Preiļu, Rēzeknes novada, Daugavpils un Rēzeknes valsts-pilsētām.

Festivāla diena sākās ar dievkalpojumu, pēc kura pilsētas ielās devās krāšņs dalībnieku gājiens. Dziesmas, mūzika, koši tērpi un svētku noskaņa piesaistīja arī pilsētniekus un pilsētas viesus. Gājiena dalībnieki devās uz Krāslavas pils estrādi, kur notika festivāla centrālais notikums – vērienīgs koncerts. Uz skatuves satikās kolektīvi no dažādām Latgales vietām, apliecinot, cik daudzveidīga un dzīva ir senioru kultūras dzīve reģionā. Dziesmas un dejas kļuva par kopīgu valodu, kas ļāva satikties gan senākiem draugiem, gan cilvēkiem, kuri Krāslavā bija ieradusies pirmo reizi. Festivāla programma neaprobežojās tikai ar koncertu. Vakarpusē kolektīvi varēja turpināt svinības zaļumballē, baudot mūziku un dejas neformālākā gaisotnē. Par svētku noskaņu

pilsētā rūpējās arī vizuāli pārsteigumi. Krāslavas pils dīķī sāka darboties pārvietojama strūklaka.

Savukārt dienas izskaņā Krāslavas pilsētas ainavā parādījās vēl kāds īpašs akcents. Plkst. 22.00 tika izgaismota Krāslavas luterāņu baznīca, simboliski paziņojot par jaunizveidotā torņa atklāšanu. Tādējādi festivāla diena, kas bija piepildīta ar dziesmām, dejām un cilvēku satikšanos, noslēdzās ar gaismas akcentu, kas pilsētas iedzīvotājiem un viesiem atgādināja arī par kādu nozīmīgu notikumu Krāslavas vēsturiskajā ainavā. "Latgale skan Krāslavā" kļuva par dienu, kurā vienuviet satikās visa Latgale – ar savām dziesmām, dejām, tradīcijām un cilvēkiem. 104 kolektīvi un 1200 dalībnieku radīja svētkus, kuros galvenā vērtība bija iespēja būt kopā.

Festivāla organizatori un dalībnieki pateicas sponsoriem – SENI un Mēness aptiekai.

JELENA AVSĶUKEVIČA
ANATOLA KAUSKAĻA foto



Talsu pensionāru biedrībai – aktīva un notikumiem bagāta vasara



Šī vasara Talsu pensionāru biedrībai bijusi īpaši bagāta ar skaistiem un nozīmīgiem notikumiem. 10. jūlijā svinējām biedrības 30.gadu jubileju, atskatoties uz paveikto un priecājoties par kopā pavadītajiem gadiem.

Piedalījāmies Saldū senioru sporta spēlēs. Ar lielu prieku piedalījāmies arī mūsu senioru sporta spēlēs, kas tradicionāli notiek Laucienes pagasta Pļavu ezera sporta un atpūtas bāzē.

Pasākumus organizē Laucienes sporta centra vadītājs Normunds Krūze sadarbībā ar Talsu novada pašvaldību. Novada senioru sporta spēlēs savus spēkus un prasmes demonstrēja Talsu novada senioru komandas. Savukārt starpnovadu senioru sporta spēlēs valdīja īpaši draudzīga gaisotne, jo tajās piedalījās komandas no Talsiem, Stendes, Laucienes pansionāta, Olaines, Ventpils, Dobeles, Jūrmalas, Tukuma, Saldus un Jelgavas. Prieks bija ka atklāšanā piedalījās Talsu novada domes priekšsēdētājs Ansis Bērziņš, Labklājības ministrs Re-

inis Uzulnieks, Saeimas deputāte Ramona Petraviča. Šie pasākumi deva iespēj ne tikai sportot un aktīvi pavadīt laiku, bet arī satikt domubiedrus, iegūt jaunus draugus un stiprināt senioru savstarpējo sadarbību.

1. augustā ar lepmumu piedalījāmies Talsu pilsētas svētku gājienā. Īpašu prieku un apbrīnu izraisīja mūsu biedrības četri karogi, kurus ar lielu rūpību un mīlestību darinājusi mūsu biedrības biedre Smāida Jākabsons. Tie kļuva par mūsu biedrības lepmumu un lieliski piepildīja svētku gājienā, apliecinot, ka arī seniori ir aktīvi, radoši un vienoti. Paldies visiem senioriem, kuri ar savu darbu, enerģiju un atsaucību palīdz veidot mūsu biedrības dzīvi tik krāsainu un notikumiem bagātu. Kopā mēs varam paveikt daudz. Talsu pensionāru biedrības vadītāja Aira Bērziņa.





GALGAUSKA

VĀRPU BRIEDUMS GALGAUSKĀ



Aizvadīti kārtējie, nu jau 16., Gulbenes novada senioru svētki “Vārpu briedums Galgauskā”. Kā var noprast no logo, tad tie, pateicoties Gulbenes novada domes, Daukstu, Galgauskas, Jaungulbenes un Līgo pagastu apvienības pārvaldes, Gulbenes novada uzņēmēju atbalstam, Gulbenes novada pensionāru biedrības “Atspulgs 5” priekšsēdētājas Anna Ināra Vīgantes entuziasma rezultātā notika 7.augustā Galgauskas brīvdabas estrādē. Repertuārs bija plašs – gan koncerts dažādām gaumēm, gan balle, gan zupa, gan paklačošanās pie galdiņiem, daudziem arī atkalredzēšanās prieks.

Vai pasākums bija iepriecinošs? Noteikti, jo daudzi kolektīvi atsaucās uz Vīgantes kundzes uzaicinājumu un priecēja svinētājus. Pie reizes tas ir arī atgādinājums par mūsu novada aktīvākajiem senioriem.

Protams, pirmkārt, jau tie ir mūsu skanīgie ansambļi, kuru vārdi ir pazīstami ne tikai mūsu novadā un valstī. Vienā nu jau, var teikt, korī apvienojās Stradu pagasta senioru vokālais ansamblis “Baltābele” (mākslinieciskā vadītāja Daira Karole), Gulbenes novada kultūras centra senioru vokālais ansamblis “Dzīvotprieks” (mākslinieciskā vadītāja Lucija Hmeļevska), Lejasciema pagasta senioru vokālais ansamblis “ Satekas ” (mākslinieciskā vadītāja Inta Zellīte), Jaungulbenes vokālais ansamblis “Kamenes” (mākslinieciskā vadītāja Māra Mezīte), Daukstu pagasta Staru kultūras nama vokālais ansamblis “Sonora” (mākslinieciskā vadītāja Astra Zvirbule). Ansambļi nodziedāja 6 dziesmas : “Sanāciet,sadziediet”, “Mežrozīte”, “Kāpēc man dziedāt svešu dzies-

mu”, “Cielaviņa”, “Dzīvīte”, taču pēc būtības, tās dziedāja viens liels koris, jo aktīvi līdzdziedāja gandrīz visi klātesošie.

Ar savu savdabīgo skaņējumu, protams, savās mājās priecēja arī Galgauskas pagasta ansamblis “Veišu muzikantiem” (mākslinieciskā vadītāja Inga Zomerovska), kuru rindās vēl aizvien redzami arī vīri.

Un tad skaistās modes noteicējas deju grupās. Pirmkārt, jau lielākā atzinība mūsu draugiem no Alūksnes un Valkas, kas mēroja ne tik tuvos kilometrus, lai ar savu sniegumu priecētu mūs novada seniorus. Ja ar Alūksnes dāmu deju grupu “Sudraba pavedienu” (mākslinieciskā vadītāja Nellija Slišāne) mūs vieno ne tikai draudzība, tad Valkas novada kultūras centra dāmu deju kolektīvs “Zelta rudens” (mākslinieciskā vadītāja Zaiga Purne) pie mums nav bijis biežs viesis, kas radīja vēl lielāku interesi. Piedalījās arī Gulbenes novada kultūras centra dāmu līniju grupa “Leno ” (mākslinieciskā vadītāja Spulga Upāne). Atsevišķi jāpiemin Tirzas pagasta retro deju kolektīvs “Degsme ” (mākslinieciskā vadītāja Zinta Drubiņa), jo tas bija vienīgais šajā ballē kolektīvs, kurā dāmas uz deju uzlūda tik tiešām kungu.

Bet vai pasākums būtu uzskatāms par pilnīgu, ja tajā nepiedalītos pazīstamais mājinieku – Galgauskas pagasta kultūras nama -amatierteātris “Rekvizīts” (vadītāja Pārsla Lazdiņa) ar savu skeču “Opja dzirdes traucējumi “. Tas bija izdevies, jo smieklu dzirkstis izraisīja skatītājos ik pēc brīža.

Noslēgumā no A.I. Vīgantes puses skanēja visiem viņiem “Paldies”!

Pasākuma apskatu nevarētu atzīt par pabeigtu, ja nepieminētu tos senioru viesus, kuri izteica biedrībai un tās vadītājai Annai Inārai Vīgantei gan pateicības vārdus par ieguldīto milzīgo darbu novadu senioru apvienošanā, aktīvāka dzīves rituma organizēšanā, gan laba novēlējums tālākajā darbībā.

Šeit nu kā pirmā jāmin mūsu novadniece Aiva Viksna, Saeimas deputāte, kuru ar Gulbeni un Galgausku aizvien saista arī ģimeniskas attiecības, kura savā saspringtajā darba grafikā spēja izbrīvēt arī laiku mūsu pensionāriem. Laba vēlējumi tika saņemti gan no Gulbenes novada domes priekšsēdētāja vietnieka Gunāra Babra, domes deputāta (vienlaicīgi arī Latvijas Lielo pilsētu asociācijas izpilddirektora)

Galgauskas estrādē 07.08.26.
"Dabaszāle" 14.00
Gulbenes novada pensionāru biedrība
"Atspulgs 5"
aicina
uz dziedāšanas un dejošanas
**SENIORU
SVĒTKIEM**
"Vārpu briedums
Galgauskā"
Būs ieradies barons un baronese un
kopā ar visiem kolektīviem priecēs mūs – tautu...
Būs glauna, sirdij tīkama deju mūzika
Ar prieku un cieņu gaidīsim visus, arī
tuvus un tālus draugus!
Ieeja brīva
Baudīsim gardu zupu!
Sīktos laikā apstākļos, pasākums notiks kn.
Pasākuma laikā tiks filmēts un fotografēts, materiāli tiks izmantoti publicitātei



Normunda Audziša. Te jāpiemin, ka viņam vēl aizvien ir saikne ar mūsu slaveno uzņēmumu “Dimdiņi”, kura pārsteiguma dāvaniņas viņš arī pasniedza kolektīvu vadītājiem. Pateicības un suminājuma vārdi skanēja arī no kaimiņiem : Alūksnes novada pensionāru vadītājas, Alūksnes pilsētas pensionāru līderes, Alūksnes deju kolektīva vadītājas, Valkas pensionāru pārstāvjiem. Gaidīti bija viesi arī no Preiļu novada, bet apstākļi ne vienmēr atbalsta vēlmes. Protams, skaisti un daudz vārdi skanēja arī no mūsu novada dažādiem kolektīviem. Lai to visu uzskaitītu, nepieciešams jau lielā formāta raksts.

Un noslēdzās svinēšana, kā jau svētkiem pienākas, ar gardin-gardo pusdienzupu, kuru bija sarīkājuši Galgauskas pagasta darbinieki,

lai pietiktu spēka svētku otrajam cēlienam - ballei, kurā mums tik tuvās dziesmas skanēja mūsu drauga Andra Maka izpildījumā.

Bet pirms nosbeigt šo apskatu, noteikti jāatgriežas uz svētku sākumu, jo tur mūs visus sagaidīja šo vietu vēsturiski saimnieki pat no 16.gadsimta– barons un baronese (šoreiz - Līga Rodiončika un Raitis Dziedātājs). Viņi ne tikai sagaidīja, ne tikai papildināja mūsu vēsturiskās zināšanas, bet arī iepazīstināja ar katru svētku dalībnieku, pavadīja mūsu svētku ceļojumā visā tā gaitā. ”

Gulbenes novada pensionāru biedrības
"Atspulgs 5" valdes
priekšsēdētājas vietnieks
AIVARS CIRCENS



Profesors JĀNIS ZAĻKALNS: “Ja pensijā izvēlies neko nedarīt, tas ir beigu sākums”

“Zelta rudens ir dabā, un zelta rudens ir cilvēka dzīvē – krāsains un skaists, ja tu pats to krāso,” saka ilggadējais senioru festivāla “Zelta ritmi” vēstnesis, gerontologs un profesors Jānis Zaļkalns. Sarunā, ko vada Latvijas Vecāku organizācijas vadītāja Inga Akmentiņa-Smildziņa, profesors dalās atzīnās par to, kā sagaidīt un aizvadīt vecumdienas jēgpilni un aktīvi. Festivāls “Zelta ritmi” vecāko paaudzi tikties 9. augustā Rīgā, lai svinētu piepildītu dzīvi neatkarīgi no pases datiem un gadu skaita. Festivāls apmeklējams bez maksas, vairāk informācijas Zeltaritmi.lv.

DARBS UN IKDIENA KĀ DZĪVES DZINĒJSPĒKS

Kad profesors Jānis Zaļkalns sasniedza pensijas vecumu, viņš nepārtrauca savas profesionālās gaitas, aizvien turpinot strādāt slimnīcā un vadot lekcijas studentiem. Uz jautājumu, ko viņam sniedz šī nepārtrauktā darbošanās, profesors atbild tieši: “Es vispār bez darba nevaru iedomāties savu dzīvi.” Viņš norāda uz sabiedrībā bieži dzirdētu, taču ārkārtīgi mānīgu priekšstatu – aiziešanu pensijā uztvert kā brīdi, kad beidzot varēs nedarīt absolūti neko. Profesors uzsver, ka vārds “atpūsties” nedrīkstētu nozīmēt slinkumu tā visplašākajā nozīmē. “Sliktākā filozofija novecošanas gaitā, ja cilvēks sev saka: nu tagad man vairs neko nevajag, tagad es varu neko nedarīt, tagad es atpūtišos. Ja dzīvo ar šādu uzskatu, tad tas ir beigu sākums,” viņš brīdina.

VIENTULĪBA UN PAŠA INICIATĪVAS NOZĪME

Aiziešana no darba tirgus ir viens no nopietnākajiem lūzuma punktiem cilvēka mūžā. Galvenokārt tas ir tādēļ, ka strauji un būtiski sašaurinās sociālo kontaktu tīkls. Mūsdienās vārds “vientulība” kļūst par smagu atslēgas vārdu ne tikai senioru, bet arī arvien biežāk arī gados jaunāku cilvēku vidū. Tā vietā, lai sēdētu dīvānā un aizvainoti gaidītu, kad kāds atcerēsies piezvanīt, Zaļkalns aicina paņemt iniciatīvu savās rokās. “Kāpēc tu nezvani? Kāpēc tu neaicini? Kāpēc tev nav kādas idejas par tikšanos?” mudina ārsts, atgādinot, ka cilvēkam pašam ir jābūt tam, kurš ir ieinteresēts šos kontaktus uzturēt. Vientulība un sociālo kontaktu trūkums ir viens no lielākajiem riskiem, tādēļ prieka klātbūtne ikdienā ir vitāli nepieciešama.

DOMĀŠANAS SPĒKS UN SEVIS PIEŅĒMŠANA

Lai gan fiziskā veselība neapšaubāmi ir svarīga, profesors ir pārliecināts, ka tieši cilvēka domāšana ir pats fundamentālākais jautājums. “Lai cilvēks pieņemtu to, ka viņam nav 18, bet 81, nevajag sevi šausīt par to, ko es vairs nevaru,” skaidro gerontologs. Viņš savā praksē novērojis, ka iekšēji stabili un mierīgi cilvēki daudz retāk saskaras ar reālām slimībām, kamēr tie, kuri nepārtraukti satraucas par sīkumiem, paši burtiski izsauc veselības problēmas.

Runājot par satraucošo statistiku, kas rāda, ka Latvija atrodas pēdējā vietā Eiropas Savienībā pēc kvalitatīvi nodzīvotajiem dzīves gadiem (vidēji tie ir nedaudz virs piecdesmit gadiem), profesors šo tendenci daļēji skaidro ar padomju gadu psiholoģisko mantojumu. Tolaik cilvēkiem vienkārši nebija pieņemts domāt par sevi un savas dzīves kvalitāti. Tomēr par savu labsajūtu ir jārūpē-

jas vienmēr – neatkarīgi no tā, vai esi aktīvs darbaholīķis, vai jau baudi pelnītu atpūtu mājās.

VIENĪGĀS ZĀLES PRET NOVECOŠANU – TREIŅŠ UN STRUKTURĒTA IKDIENA

Lai saglabātu asu prātu mūža garumā un izvairītos no kognitīvā deficīta, neeksistē nekādas brīnumzāles. Kā uzsver Jānis Zaļkalns, 21. gadsimtā ir tikai viena reāla un pārbaudīta metode gan fiziskās, gan mentālās veselības saglabāšanai, un tas ir treniņš. Mūsdienu senioriem, no kuriem daudzi brīvi pārvalda IT tehnoloģijas, paveras plašas iespējas prāta asināšanai – ja kaut ko vairs nav spēka izdarīt fiziski, to bieži vien var kompensēt ar aktivitātēm virtuālajā vidē.

Vēl viena panākumu atslēga ir strukturēta dzīve. Arī atrodoties pelnītā atpūtā, senioram ir nepieciešams nedēļas vai pat mēneša plāns: mājas darbi, pašaprūpe, sporta nodarbības un tikšanās ar ģimenes locekļiem, draugiem vai bijušajiem kolēģiem. “Šāda mērķtiecīga plānošana neļauj dienām saplūst bezjēdzīgā, absurda pašplūsmā un dod iemeslu katru rītu celties ar prieku,” teic profesors.

NŪJOŠANA, KAS ATVĒRA PASAULI: IEDVESMOJOŠS PIEMĒRS

Pat visdrūmāko un pasīvāko ikdienu ir iespējams mainīt, ja vien ir vēlme mēģināt. Profesors dalās ar piemēru par kādu savu maģistrantūras studentu, kura apņēmās uzlabot lauku pagasta senioru socializāciju, aicinot viņus uz nūjošanas nodarbībām. Sākotnējā reakcija bija noliedzoša – seniori nesaprata, ko viņi tur “ākstīsies”, taču rezultāts bija pārsteidzošs. Nūjošana izrādījās tikai brīnišķīgs iegansts, jo patiesais ieguvums bija izešana no mājas un cilvēku satikšana. Seniori, kuri pirms tam vientuļi mita savās viensētās, jūtoties aizmirsti un nevajadzīgi, caur šo vienkāršo aktivitāti ieguva jaunu elpu. Pamazām sākās savstarpēja viesošānās, tēršanās, joki un dalība vietējos pasākumos, pilnībā izmainot viņu dzīves kvalitāti.

KĀ IZVAIRĪTIES NO ĪGNUMA UN TOKSISKUMA

Novecojot cilvēki ne vienmēr kļūst tikai mīļāki un atvērtāki; nereti fiziskā nevarība un slimības saasina sliktākās rakstura īpašības, radot īgnumu un pat greisirdību pret tiem, kuriem spēka vēl ir daudz. Lai no tā izvairītos, ārsts iesaka pavisam vienkāršu mērauklu savu fizisko spēju izvērtēšanai: neatkarīgi no vecuma un kondīcijas, slodze ir pareizi izvēlēta, ja pēc tās iestājas “patīkama noguruma sajūta”. “Nav nepieciešams sevi izsmelt līdz pilnīgam spēku izsīkumam vai mēģināt kādam kaut ko pierādīt, kļūst

sirsnīga saruna – dzīve ir krāsaina tad, ja mēs paši ņemam rokās otu,” saka profesors. Tiem, kuri vēlas izbaudīt šo kopības sajūtu, profesors Jānis Zaļkalns un Inga Akmentiņa-Smildziņa atgādina, ka nekad nav par vēlu sākt, un sirsnīgi aicina ikvienu piedalīties bezmaksas festivālā “Zelta ritmi” jau 9. augustā, lai kopā svinētu skaistu, aktīvu un viedu zelta rudeni.

PAR SENIORU FESTIVĀLU “ZELTA RITMI 2026”

Rīga, Esplanādes parks, no plkst. 11.00 līdz 17.00. Festivāls “Zelta ritmi” ir vērienīgs



garšjaukus. Jādara tik, cik var, bet ne mazāk”.

Tāpat ārkārtīgi būtiski ir vairīties no aprūnāšanas, naidošānās un toksiskiem cilvēkiem, kas atņem enerģiju. “Svītrot no savas dzīves, no sava redzeslauka visu to, kas tev šķiet nepieņemams,” par savu personīgo izvēli stāsta profesors Zaļkalns. Viņš ir pārliecināts, ka nav vērts uzturēt kontaktus, kas grauj iekšējo mieru, un dzīvot bailēs par to, ko citi padomās. “Es būtu provinciāls, ja es domātu par to, ko kurš domās. Es daru tā, kā mana sirdsapziņa, mana pārliecība man liek,” profesors citē kādu sev tuvu atziņu.

SVINĒT DZĪVI KATRU DIENU

Savas rīcības nozīmīgākais un galvenais vērtētājs vienmēr ir cilvēks pats, mēģinot dzīvot saskaņā ar savu sirdsapziņu vai garīgo pārliecību. “Katra seniora rokās ir izvēle – uztvert dzīvi kā dāvanu un apzināti meklēt iemeslus priekam. Vai tā būtu laba grāmata, sena melodija, kas atdzīvina dvēseli, vai

pasākums, kas veltīts senioriem – pirmspensijas un pensijas vecuma cilvēkiem. Šos sirsnības pilnos svētkus Latvijas Vecāku organizācija šogad rīkos jau deviņo gadu – ar mērķi iedvesmot vecāko paaudzi dzīvot aktīvi, skaisti un jēgpilni, kā arī mazināt vientuļības sajūtu, piedāvājot izglītojošas, izklaidējošas un saliedējošas aktivitātes. Festivāla centrālais notikums ir lielkoncerts, kurā uzstājas vairāk nekā 20 kolektīvu no visas Latvijas ar vairāk nekā 300 dalībniekiem. Koncerts noslēdzas ar zaļumballi. Festivāla “Zelta ritmi 2026” lieldraugs – “Euroapteka” ”

Vairāk informācijas www.zeltaritmi.lv.

Kontaktinformācija medijiem:

ELLA KARELE,

Latvijas Vecāku organizācijas vadītājas vietniece

E-pasts: ella@vecakuorganizacija.lv

Tālrunis: 26 859 893

**MĒNESS
APTEKA**

UZTICAMI LĪDZĀS – ARĪ ASTOTAJOS SVĒTKOS



8. Latvijas Senioru sadziedāšanās svētkiem līdzās atkal bija uzticamie sadarbības partneri. MĒNESS APTIEKA ik gadu iepriecina dalībniekus ar dāvanīnām un sirsnīgiem uzmundrinājuma vārdiem, bet šoreiz parūpējās arī par to, lai mielasta pietiktu visai rekordlielajai senioru saimei. Īpašo apstākļu dēļ Veselības pietura pielāgojās mainītajai svētku norisei un darbojās Ogres Valsts ģimnāzijā, kur bija pieejama Rīgas un Vidzemes kolektīvu dalībniekiem. Savukārt SENI gādāja, lai nevienam netrūktu dzērāmā ūdens, un ar dāvanīnām iepriecināja ikvienu svētku dalībnieku. Latvijas Pensionāru federācijas vārdā – vissirsnīgākā pateicība par rūpēm, uzticību un klātbūtni! Ir ļoti svarīgi zināt, ka līdzās ir draugi, uz kuriem var paļauties arī tad, kad svētku diena izvērsās pavisam citādi, nekā iecerēts.

seni

NACIONĀLAIS

Latvijas Nacionālā teātra
īpašais piedāvājums

SENIORIEM

Bīletes ar **30% atlaidi** uz
izrādēm **oktobrī**

Atlaidi iespējams aktivizēt internetā www.bilesuparadize.lv
vai jebkurā Biļešu Paradīzes kasē, izvēloties atlaides kategoriju **"Pensionārs"**.

Apmeklējot izrādi, jāuzrāda apliecinošs dokuments.
www.teatris.lv

Sestdien, 17. oktobrī | 18.00

Izrāde par teātri un dzīvi

Viss par levu

Režisore Ināra Slucka

Sestdien, 31. oktobrī | 18.00

Traģikomēdija

Kad atkal būsim jauni

Režisors Rolands Atkočūns

"Jāiet ir tautās!" –

96 GADUS VECAIS "ZELTA RITMU" DALĪBNIKS ATKLĀJ SAVU DZĪVESPRIEKA RECEPTI



"JĀIET IR TAUTĀS. CILVĒKOS IR JĀBŪT. NEVAR MĀJĀS SĒDĒT MĪKSTĀ KRĒSLĀ UN REGULĒT TELEVIZORU. IR KAUT KAS JĀDARA, JĀAPBURZĀS STARP CITIEM, JĀKUSTAS," nedēļas nogalē Rīgā aizvadītajā senioru festivālā "Zelta ritmi" mudināja tā vecākais dalībnieks – 96 gadus vecais Jānis Helmanis no Valmieras senioru vīru kora "Baltie bērzi". Latvijas Vecāku organizācijas rīkotais senioru festivāls "Zelta ritmi" šogad notika jau deviņo reizi, un tā ietvaros uz skatuves kāpa teju 300 pirmspensijas un pensijas vecuma dziedātāji, dejotāji un mūziķi no visas Latvijas.

"Šī bija diena, kurā tiešām netrūka ne labu vārdu, ne labu domu. Skatoties uz cilvēkiem, kuri 70, 80 un pat vairāk nekā 90 gadu vecumā kāpj uz skatuves, dejo, dzied, joko un priecājas, vēlreiz pārliecinies – dzīvespriekam nav vecuma ierobežojuma," saka Latvijas Vecāku organizācijas vadītāja un festivāla rīkotāja Inga Akmentiņa-Smildziņa. "Šogad arvien biežāk no kolektīviem dzirdējām arī ļoti

konkrētu vēlējumu – "Zelta ritmiem" atkal vajag tūri! Lai festivāls notiek ne tikai Rīgā, bet aizceļo arī uz Latvijas reģioniem. Un šajā lūgumā ir ļoti būtiska doma: īpaši pensijas vecumā cilvēkam ir svarīgi būt kustībā, būt cilvēkos, gaidīt mēģinājumu, koncertu vai vienkārši nākamo kopā būšanas reizi."

96 UN 92 GADOS – UZ SKATUVES UN AR HUMORU

Festivāla laikā uz "Zelta ritmu" skatuves tapa arī Latvijas Vecāku organizācijas raidījuma ieraksts, kurā Inga Akmentiņa-Smildziņa sarunājās ar festivāla vecākajiem skatuves māksliniekiem – "Balto bērzu" dziedātājiem Jāni Helmani (96) un Alfrēdu Vinteru (92). Jānis dziedājis aptuveni deviņos dažādos kolektīvos, savukārt Alfrēds lielu daļu mūža muzicējis pūtēju orķestrī. Uz jautājumu, kā saglabāt dzīvesprieku tik cienījamā vecumā, kungu atbilde bija vienkārša: "Ar smaīdu pa dzīvi! Un visus krepņus – tos vajag laist gar ausīm."



"JUTĀMIES GAIDĪTI, LOLOTI UN LUTINĀTI!"

Festivāla rīkotāji pēc pasākuma saņēmuši daudz sirsnīgu atsauksmju arī no kolektīviem. "Sirsnīgs paldies par lielisko pasākumu! Jutāmi gaidīti, loloti un lutināti! Uz tikšanos nākamajā – jubilejas gadā!" saka Valmieras senioru vīru kora "Baltie bērzi" vadītāja Inga Zirne. Savukārt Tukuma pilsetas Kultūras nama retro deju kopa "Valsis" raksta: "Mīļš, jo mīļš paldies un apskāviens no Valsiša! Gada gaidītākie un grandiozākie svētki godam pavadīti."

"Man šķiet, tieši šādi vārdi vislabāk pasaka, kāpēc mēs rīkojam "Zelta ritmus". Festivāls nav tikai koncerts. Cilvēki visu gadu mēģina, gatavojas, gaida satikšanos un pēc tam jau sāk gaidīt nākamo festivālu. Šī piederības izjūta ir ārkārtīgi svarīga. Nākamgad "Zelta ritmiem" būs desmitā jubileja, tāpēc mums pašiem latīņa jau ir uzlikta ļoti augstu," piebilst Inga Akmentiņa-Smildziņa.

Dienas garumā festivālu apmeklēja vairāk

Vēl viena viņu recepte pret nīgrumu, kas mēdz piezagties līdz ar vecumu, ir cilvēki un kustība. "Jāiet ir tautās. Cilvēkos ir jābūt. Nevar mājās sēdēt mīkstā krēslā un regulēt televizoru. Ir kaut kas jādara, jāapburzās starp citiem, jākustas," sarunā mudināja Jānis Helmanis. Jautāti par ievērojamā vecuma priekšrocībām, kungi nezaudēja humoru: "Mēs varam nestrādāt, bet algu saņemt! Kaut vai viņi to sauc par pensiju."

Sarunas noslēgumā Jānis un Alfrēds formulēja arī savu padomu tiem, kuri vēlas līdz 90 un vairāk gadiem saglabāt enerģiju: dziedāt, iet cilvēkos un nesēdēt mājās. "Ja gribat, lai tas tur augšā nesauc pie sevis, tad visu laiku ar kaut ko jādabojas," teica Alfrēds Vinters.

nekā 4500 cilvēku, un līdztekus lielkoncertam notika veselības, labsajūtas un radošās aktivitātes, darbojās tirdziņš un Lielais laimes rats, bet svētku noslēgumā apmeklētāji tika aicināti uz zaļumballi, kurā muzicēja Andris Daņiļenko un Valdis Zilveris. Šī gada festivāla lieldraugs – "Euroaptiekā". Plašāka informācija, kā arī foto un video no festivāla: www.zeltaritm.lv.

Papildu informācijai:

KLĀVS SMILDZIŅŠ,

Latvijas Vecāku organizācijas projektu
vadītājs

Tāl. 26 464 217,

e-pasts: klavs@vecakuorganizacija.lv

4.

SARAKSTS

Cienījamie Latvijas seniori!

Paldies jums!

Paldies par darbu, ar kuru uzaugusi mūsu valsts. Paldies par ģimenēm, kuras esat izaudzinājuši. Paldies par pacietību laikā, kad ne vienmēr valsts ir spējusi pateikt paldies darbos. Mēs gribam, lai nākamie gadi senioriem kļūtu vieglāki, drošāki un taisnīgāki.



**ZAĻO UN
ZEMNIEKU
SAVIENĪBA**
KOPŠ 1917

RĪGA	VIDZEME	ZEMGALE	KURZEME	LATGALE
 Viktors Valainis Ekonomikas ministrs	 Daiga Mieriņa Saeimas priekšsēdētāja	 Reinis Uzulnieks Labklājības ministrs	 Uldis Augulis Zemkopības ministrs	 Kaspars Melnis 14.Saeimas deputāts
 Augusts Brigmanis 14.Saeimas deputāts	 Armands Krauze 14.Saeimas deputāts	 Andris Bērziņš 14.Saeimas deputāts	 Kristīne Lemberga Ziemeļkurzemes reģionālās slimnīcas attīstības direktore	 Līga Kozlovskā 14.Saeimas deputāte
 Gunārs Kūtris 14.Saeimas deputāts	 Harijs Rokpelnis 14.Saeimas deputāts	 Līga Kļaviņa 14.Saeimas deputāte	 Aivars Priedols Dienvidkurzemes novada domes deputāts	 Valdis Maslovskis Zemkopības ministra padomnieks Latvijas austrumu pierobežas jautājumos



Uzzini vairāk:
www.zzs.lv

Politiska reklāma.
Sponsors: Zaļo un Zemnieku savienība.
Reklāma saistīta ar 15. Saeimas vēlēšanām 2026. gada 3. oktobrī



IZNĀK REIZI MĒNESĪ.
Nākamais numurs

oktobrī

par notikumiem septembrī

**LATVIJAS PENSIONĀRU
FEDERĀCIJA**

Brūņinieku ielā 29/31-317, Rīgā, LV-1001

Mediju reģistra nr. 000702187

SWEDBANK Kods: HABALV22

Konts: LV86HABA0551037255005

E-pasts: lpensionars@gmail.com

Galvenā redaktore: LIESMA KALVE

Dizains un makets: MARIKA SAMARDAKA

Elektroniski laikrakstu lasiet mūsu mājaslapā

www.latvijaspensionars.lv

Laikraksts tiek izplatīts Latvijas Mēness aptiekās un pieejams LPF birojā bez maksas

**MĒNESS
APTIKA**

Citējot atsauce uz izdevumu Latvijas Pensionārs, nepieciešama izdevēja rakstiska atļauja.