



Dagnija Staķe, Baiba Paševica, Edvarts Pāvulēns

Vecums nav šķērslis¹

doi:10.25143/soc-darbs_2021_ISBN-9789934563928_201-211

Eiropā, arī Baltijā, pensijas un pirmspensijas vecuma iedzīvotāji veido ļoti lielu un daudzveidīgu iedzīvotāju grupu. Vecums ir dabisks cilvēka dzīves posms, bet tas ir saistīts gan ar veselības problēmu risku, gan dažādām sociāla, psiholoģiska un emocionāla rakstura problēmām. Diemžēl veselības un sociālā atbalsta un aprūpes sistēmas vēl aizvien nav pietiekami attīstītas, lai tās pilnībā kompensētu. Lielu nozīmi iegūst cilvēka paša resursi un spējas vadīt savu ikdienas dzīvi pēc iespējas neatkarīgāk arī cienījamā vecumā. Pašlaik Eiropā tiek īstenota aktīvas novecošanas veicināšanas politika, jo tieši dzīvesveidu uzskata par novecojošās Eiropas sabiedrības problēmu risinājumu. Aktīva novecošana ir veselības, līdzdalības un drošības iespēju optimizēšanas process, lai uzlabotu dzīves kvalitāti. Labas veselības saglabāšanas nolūkos senioriem ir jāpadara savs dzīvesveids aktīvāks. Iedzīvotāju novecošana ir arī sociālās labklājības un viņu finansiālās stabilitātes problēma. Aktīvas novecošanas politikas veicināšana var palīdzēt novērst paaudžu konfliktu, kas rodas demogrāfisko pārmaiņu dēļ. Aktīvas novecošanas stratēģijas vīzija ir sabiedrība visām vecuma grupām, kurā ikvienam ir iespēja piedalīties un sniegt ieguldījumu neatkarīgi no vecuma.

Pašreizējās demogrāfiskās tendences Latvijā liecina par strauju sabiedrības novecošanos un iedzīvotāju skaita samazināšanos, īpaši darbspējas vecumā. Samazinās darbspējīgo iedzīvotāju īpatsvars, un rodas jauni izaicinājumi ekonomiskās izaugsmes un ilgtspējīgas sociālās politikas nodrošināšanai. Lai mazinātu sabiedrības novecošanās radītos negatīvos aspektus, nepieciešams rast un pilnveidot Latvijas situācijai atbilstošus risinājumus ilgākam un labākam mūžam.

Taču aktīvās novecošanās situācijas uzlabošanai un iedzīvotāju mūža pagarināšanai nepieciešama valsts politikas pilnveidošana vairākās saistītās jomās, tādēļ aktīvās novecošanās stratēģijas izstrādē tika izvirzīti šādi rīcības virzieni:

- nodarbinātības veicināšana – veidojot gados vecākus iedzīvotājus iekļaujošu darba tirgu;

¹ Projekts NPAD-2017-10077 (2017–2019).

- izglītibas veicināšana – lai būtu vairāk izglītotu un kompetentu gados vecāku darbinieku atbilstoši mainīgajiem darba tirgus apstākļiem;
- veselības un aktīva dzīvesveida popularizēšana, mērķis – veselīgi un fiziski aktīvi gados vecākie iedzīvotāji, kas pēc iespējas ilgāk turpina aktīvu un neatkarīgu dzīvi;
- sociālās drošības veicināšana, mērķis – sociāli aizsargāti gados vecākie iedzīvotāji.

Novecošanu novērst nevar, tomēr dzīves ilgumu un kvalitāti ietekmēt var. Gados vecāku iedzīvotāju aktīvu novecošanos ierobežo invaliditāte un hroniskās slimības (sirds un asinsvadu, onkoloģiskās, muskuļu, skeleta un saistaudu slimības), kā arī neveselīgi uztura paradumi, mazkustīgs dzīvesveids un regulāru fizisko aktivitāšu trūkums. Vienlaikus pastāv būtiska nevienlīdzība attiecībā uz veselības stāvokli un ārstu apmeklējumu skaitu atkarībā no iedzīvotāju izglītibas un ienākumu līmeņa. Domājot par aktīvas novecošanas risinājumu ieviešanu Baltijas valstīs, projektu vadības konsultants un pasniedzējs Mārtiņš Valters realizēja ideju par informatīva un izglītojoša atbalsta radīšanu senioriem, izstrādājot attiecīgu mācību programmu un 2017. gadā sagatavojot projektu, kuru atbalstīja pensionāru organizācijas. Visās trijās Baltijas valstīs – Igaunijā, Latvijā un Lietuvā – situācija ir līdzīga, un šo valstu pensionāru organizācijas aktīvi iesaistījās projektā “Vecums nav ķķērslis”, lai pensijas un pirmspensijas vecuma cilvēkus stiprinātu ar zināšanām un prasmēm, kā uzturēt savu veselību, kā iekļauties sociālajā un pilsoniskajā dzīvē, kā izmantot mazā biznesa iespējas, tādējādi veicinot un īstenojot aktīvu vecumdienu konceptu savā dzīvē.

Projekta “Vecums nav ķķērslis” vispārējais mērķis ir uzlabot pensionāru dzīves kvalitāti Baltijas valstīs.

Daudzos pētījumos ir pierādīts, ka novecojoša cilvēka dzīves kvalitāte balstās uz trim vaļiem, un tie ir:

- veselība;
- sociālie kontakti;
- labvēlīga ekonomiskā situācija.

Tomēr dzīves kvalitāte ir subjektīvs jēdziens, kuru raksturo pats cilvēks, analizējot konkrētā laikā savu fizisko, psiholoģisko, sociālo un garīgo labsajūtu. Tiek izdalīti vairāki būtiski dzīves kvalitātes aspekti:

- fiziskie (sāpes, diskomforts, nogurums, miegs un tā kvalitāte u. c.);
- psiholoģiskie (pozitīvas un negatīvas emocijas, spēja koncentrēties un veikt garīgu piepūli, pašcieņa, ķķermeņa izskats u. c.);
- neatkarības (spēja pārvietoties, veikt ikdienas aktivitātes, tiesības pieņemt lēmumus un tos realizēt u. c.);
- sociālie (drošība, komunikācija, saikne ar sabiedrību, socializācija u. c.);

D. Staķe, B. Paševica, E. Pāvulēns. Vecums nav šķērslis

- vides (drošības izjūta, piemērota fiziskā vide, veselības un sociālās aprūpes pieejamība un kvalitāte u. c.);
- garīgie (personiskie uzskati, spēja baudīt mākslu u. c.);
- materiālie (spēja nodrošināt mājokļa uzturēšanu, pārtikas, veselības, transporta u. c. ikdienas izdevumu segšanu).

Cilvēki savu dzīves kvalitāti parasti saista ar labklājību, labu dzīvi, veselību, laimi vai naudu. Ikvienam ir tiesības dzīvē sasniegt laimi, pašrealizāciju un neatkarību. Visi šie jēdzieni ir saistīti ne vien ar dzīves kvalitāti, bet arī ar indivīda subjektīvo uztveri. Laba dzīves kvalitāte nozīmē, ka dzīve ir patīkama un vērtīga. Dzīves kvalitāte ir balstīta gan uz ārējiem, gan iekšējiem elementiem. Ārējos elementus nosaka sabiedrība, kurā cilvēki dzīvo. Modernās sabiedrībās tiek mēģināts palielināt savu iedzīvotāju labklājību, izmantojot:

- sociālos pakalpojumus;
- veselības aprūpes programmas;
- resursu atbalstu iedzīvotājiem ar zemiem ienākumiem;
- palielinātu pieejamību un iespējām invalīdiem;
- diskriminācijas mazināšanu;
- visu sabiedrības locekļu iekļaušanas palielināšanu.

Savukārt paši no sevis izriet iekšējie elementi:

- optimisms;
- kontrole;
- intereses;
- adaptācija u. c.

Cilvēkiem ar augstāku dzīves kvalitāti ir veselīgāka attieksme pret izaicinājumiem un problēmām dzīvē. Viņi pozitīvāk uztver un spēj sadzīvot ar veselības vai citām problēmām, aktīvi piedalās sabiedriskajās aktivitātēs, kaimiņattiecībās un ģimenes dzīvē. Dzīves kvalitāte ir mērķis, kas atspoguļo sabiedrības attīstības ilgtermiņa virzienu, kurā katrs indivīds mēģina dzīvot bagātu dzīvi tās visplašākajā nozīmē. Sabiedrība iegūst vairāk no iedzīvotājiem ar augstu, nevis zemu dzīves kvalitāti. Turklāt zema dzīves kvalitāte mēdz nozīmēt lielākus izdevumus par sociālajiem un medicīnas pakalpojumiem.

Tieši domājot par šiem dzīves kvalitātes paaugstināšanas aspektiem, tika sagatavots projekts “Vecums nav šķērslis”. Projekta mērķauditorija ir visi Baltijas iedzīvotāji pirms pensijas un agrīnajā pensijas vecumā, it īpaši tie, kuri dzīvo pilsētās daudzdzīvokļu mājās.

Projekta realizācija tika uzsākta 2017. gada vasarā, un tas tika pabeigts 2019. gada nogalē. Projekts tika īstenots ar Ziemeļu valstu Ministru padomes izglītības un pētniecības mobilitātes programmas *Nordplus* finansiālo atbalstu.

Projektu īstenoja Latvijas Pensionāru federācija sadarbībā ar Rīgas Stradiņa universitāti, Igaunijas Pensionāru biedrību asociāciju un Lietuvas Pensionāru savienību "Bočiai".

Projekta "Vecums nav šķērslis" gaitā tika sagatavoti pasniedzēji un nodrošinātas tālākizglītības iespējas pirmspensijas un agrīnā pensijas vecuma cilvēkiem, akcentējot šādus jautājumus:

- kā pārdzīvot adaptācijas periodu, aizejot pensijā;
- kā saglabāt fizisko un psiholoģisko veselību, apgūt jaunas zināšanas un prasmes;
- kā izvairīties un pārvarēt vientulību.

Personības attīstība dabiskā veidā neapstājas nevienā vecumā. Tā turpinās un prasa regulāru gribas sasprindzinājumu atkal un atkal, lai adaptētos nemitīgi mainīgajai apkārtējai videi, iegūstot jaunas zināšanas, prasmes un varēšanas. Šie procesi, saprotams, nenotiek gluži tik raiti un nepiespiesti kā dzīves pirmajā pusē, tomēr, kamēr cilvēks ir dzīvs, kustība (visplašākajā šā vārda nozīmē) turpinās. Projekta konkrētais mērķis ir izstrādāt mācību programmas, metodikas, mācību materiālus un apmācīt aktīvus seniorus, kuri tālāk strādās ar mērķauditoriju vairākos virzienos:

- kā izdzīvot pēc aiziešanas pensijā, kādu palīdzību var saņemt, kā uzsākt mazu biznesu;
- kā saglabāt fizisko veselību;
- kā saglabāt garīgo veselību un apgūt jaunas zināšanas, prasmes un iemaņas;
- kā izvairīties no vientulības un pārvarēt to.

Galvenokārt visas projekta aktivitātes notika sadarbības partneru telpās, sazinoties elektroniski. Projekta gaitā notika četras kopējas triju valstu pārstāvju sanāksmes, lai koordinētu valstu vienotos centienus. Projektā tika izvirzīti šādi rezultāti, kas jāsasniedz:

- jāizveido katra moduļa programmas, vismaz četras;
- jāizstrādā metodikas un mācību materiāli pasniedzēju sagatavošanai, vismaz četri;
- jāgatavo metodikas un mācību materiāli pensionāru apmācībai, vismaz četri;
- jāgatavo pasniedzēji, vismaz 40 katrā valstī.

Projekts "Vecums nav šķērslis", kura mērķis ir celt senioru dzīves kvalitāti Baltijas valstīs, tika uzsākts 2017. gadā, kad Rīgā no 9. līdz 11. augustam Rīgas Stradiņa universitātes telpās notika pirmā visu iesaistīto partneru tikšanās un projekta realizācijas gaitas praktiskā sagatavošana. Šajā darba sanāksmē piedalījās deleģētie pārstāvji no Latvijas Pensionāru federācijas, Rīgas Stradiņa

D. Staķe, B. Paševica, E. Pāvulēns. Vecums nav šķērslis

universitātes, Igaunijas Pensionāru biedrību asociācijas un Lietuvas Pensionāru savienības “Bočiai”. Šajā darba sanāksmē tika izveidotas četras projekta darba grupas katra moduļa izstrādei un realizācijai, kā arī izvirzīti darba grupu vadītāji un atbildīgie:

- pirmais modulis – kā pārdzīvot adaptācijas periodu, aizejot pensijā, ieskaitot iespējas saņemt sociālo palīdzību un organizēt uzņēmējdarbību, lai papildinātu savus ienākumus (vadītāji Mārtiņš Valters un Dagnija Staķe);
- otrais modulis – kā uzturēt fizisko veselību un droši uzsākt fiziskās aktivitātes (vadītāja Signe Tomšone);
- trešais modulis – kā saglabāt psiholoģisko veselību un apgūt jaunas zināšanas un prasmes (vadītāja Jeļena Koļesņikova).
- ceturtais modulis – kā izvairīties no vientulības un pārvarēt to (vadītāja Sandra Pallo).

Lai stiprinātu sadarbību, 2017. gada 25. oktobrī Rīgas Stradiņa universitāte parakstīja sadarbības līgumu ar Latvijas Pensionāru federāciju. Šis vienošanās ietvaros tiek īstenots projekts “Vecums nav šķērslis”. Tā mērķis – sniegt zināšanas un prasmes pirmspensijas un agrīnā pensijas vecuma cilvēkiem par to, kā īstenot aktīvu dzīvesveidu šajā dzīves posmā. Parakstot sadarbības līgumu, RSU rektors profesors Jānis Gardovskis² teica:

“Palielinoties dzīvildzei, jautājums par to, kā nodrošināt gados vecākiem cilvēkiem iespēju būt aktīviem arī pēc aiziešanas pensijā, ir svarīgs arī Latvijas sabiedrībai. Mūžizglītība jeb iespēja mācīties visas dzīves laikā ir viens no instrumentiem, kā to panākt. Ceru, ka šī projekta rezultātā, pateicoties arī Rīgas Stradiņa universitātes mācībspēku un studentu iesaistei, tiks radīti risinājumi, kas uzlabos senioru dzīves kvalitāti un palīdzēs viņiem arī pensijas vecumā pilnvērtīgi darboties atbilstoši savām interesēm un spējām.”

Savukārt Latvijas Pensionāru federācijas priekšsēdētājs Andris Siliņš uzsvēra, ka

“pēc aptuvenām aplēsēm tikai katrs piektais seniors Latvijā ir aktīvs, un viens no iemesliem šādai situācijai ir nepietiekamas zināšanas par savām tiesībām un iespējām. Ar projekta “Vecums nav šķērslis” palīdzību mēs vēlamies palielināt šo īpatsvaru, iedrošinot pensijas vecuma cilvēkus arī šajā dzīves posmā nevis palikt mājās, bet iesaistīties un atrast veidus, kā justies līdzvērtīgam un noderīgam sabiedrībai”.

2017. gada septembrī–novembrī darba grupās tika izstrādāti mācību programmu projekti. 2017. gada 7. un 8. decembrī partneri tikās kopējā sanāksmē Viļņā. Šajā sanāksmē darba grupu vadītājas Jeļena Koļesņikova, Signe Tomšone, Dagnija Staķe,

² Rīgas Stradiņa universitātes rektors no 2008. līdz 2017. gadam.

Anita Jēkabsone un projekta vadītājs Mārtiņš Valters ziņoja par izstrādātajām programmām, un ziņojumi tika aktīvi apspriesti un programmas apstiprinātas.

2018. gada pirmajā pusgadā darba grupas turpināja darbu, un atbilstoši apstiprinātajām programmām tika izstrādātas mācību metodikas un materiāli. 2018. gada 27. un 28. jūnijā notika visu trīs valstu iesaistīto partneru tikšanās Tallinā, kur tika prezentētas jau izstrādātās mācību programmas, metodikas un materiāli, kuras prezentēja darba grupu izvirzītās pārstāves Jeļena Koļesņikova, Signe Tomsone, Sandra Pallo, Baiba Paševica un projekta vadītājs Mārtiņš Valters. Aktīvās diskusijās tika precizētas katras valsts atšķirības moduļu īstenošanā un apstiprinātas sagatavotās apmācību programmas, metodikas un materiāli.

2018. gada septembrī katrs partneris savā valstī organizēja publisku pasākumu sabiedrības informēšanai par iespējam apgūt jaunas zināšanas un prasmes. Līdz gada beigām tika nokomplektētas topošo lektoru grupas.

2019. gads projektā bija veltīts darbam ar mērķauditoriju – gan Latvijā, gan Igaunijā, gan Lietuvā norisinājās daudzas aktivitātes, kuru laikā seniori ieguva plaša spektra informāciju par savām iespējām, aizejot pensijā.

No 2018. gada decembra līdz 2019. gada jūnijam notika lektoru apmācības, un 2019. gada jūnijā tika pabeigts projekta kārtējais posms – lektoru sagatavošana –, kam sekoja nodarbību organizēšana senioriem visās trijās Baltijas valstīs. Latvijā sagatavoja 55 lektorus, Lietuvā – 40 lektorus un Igaunijā – 40 lektorus.

Latvijā topošo lektoru nodarbības notika Rīgas Stradiņa universitātes telpās no 2018. decembra līdz 2019. gada martam. Tajās piedalījās interesenti no Rīgas, Jūrmalas, Krāslavas, Kuldīgas, Balviem un vairākiem novadiem.

Visu trīs valstu topošie lektori pirmā moduļa programmā apguva zināšanas par to, kā pārdzīvot adaptācijas periodu, aizejot pensijā (ieskaitot iespējas saņemt sociālo palīdzību un organizēt uzņēmējdarbību, lai papildinātu savus ienākumus).

Pirmā moduļa saturā ietverti šādi temati:

- aktīva novecošana un dzīves kvalitāte – informācijas un izglītības nozīme;
- sociālās tiesības un to nodrošināšanas normatīvais regulējums;
- sociālā palīdzība – pašvaldību nodrošinātie pabalsti un valsts sociālie pabalsti;
- sociālie pakalpojumi – pašvaldību nodrošinātie sociālie pakalpojumi, veselības aprūpes pakalpojumi;
- kā uzsākt savu biznesu, kādā formā organizēt savu biznesu, kādu nodokļu maksāšanas sistēmu izvēlēties un kā noteikt, vai business atmaksāsies;
- iespējas iegūt līdzekļus mikrobiznesa uzsākšanai.

Pirmā moduļa ietvaros Latvijā mācījās un sertifikātus saņēma 13 interesenti.

D. Staķe, B. Paševica, E. Pāvulēns. Vecums nav šķērslis

Otrā moduļa programmā topošie lektori apguva zināšanas par to, kā uzturēt fizisko veselību un droši uzsākt fiziskās aktivitātes. Otrā moduļa saturā tika iekļauti šādi temati:

- veselīga un aktīva novecošanās;
- fiziskās aktivitātes, to nozīme senioru funkcionālā stāvokļa uzturēšanā un uzlabošanā;
- fiziskās sagatavotības rādītāji un to novērtēšana senioriem;
- fizisko aktivitāšu ieteikumi un atbilstošu fizisko aktivitāšu izvēle, fiziskās slodzes paškontrolē;
- nodarbjū līdzsvars un veselība, ergonomikas pamatprincipi ikdienas aktivitāšu veikšanā;
- sabalansēta ēdienkarte un fiziskās aktivitātes optimāla svara uzturēšanai;
- fiziskās aktivitātes osteoporozes profilaksē un locītavu aizsardzība aktīvai dzīvei;
- vides nozīme fizisko aktivitāšu veicināšanā, kritienu profilaksē;
- es gribu un es varu būt aktīvs un labi justies!

Otrā moduļa programmu Latvijā mācījās un sertifikātus saņēma 16 interesenti.

Trešā moduļa programmā bija likts uzsvars uz psiholoģiskās veselības saglabāšanu un jaunu zināšanu un prasmju apguvi. Moduļa saturā tika ietverti šādi temati:

- psiholoģiskā novecošanās, novecošanās process un uztvere;
- izziņas jeb kognitīvie procesi – kognitīvās funkcijas galvas smadzeņu normālās un patoloģiskās novecošanās kontekstā, kognitīvo funkciju trenēšanas un kompensēšanas metodes;
- dzīvesveids un veselīgie paradumi, veselības uzvedība;
- priekšstati par sevi (kā es sevi redzu, un kā mani redz citi);
- attiecības ar citiem un sociālais atbalsts;
- stress, tā pārvarēšana un veselība, dzīvesveids kā stresa un veselības saistību ietekmējošs faktors;
- māksla un emocijas – labsajūtas veicināšana, pieredze ar mākslu, relaksācijas uzdevumi, aktivitātes ar iztēles un reminiscences elementu iesaisti, jaunu prasmju apguve (deju un kustību terapija, drāmas terapija, mūzikas terapija, vizuāli plastiskās mākslas terapija).

Trešā moduļa programmu Latvijā mācījās 17, bet sertifikātus saņēma 16 interesenti.

Ceturrtā moduļa programmā bija ietverti jautājumi, kā izvairīties no vientulības un pārvarēt to. Moduļa saturu veidoja šādi temati:

- komunikācijas pamati (verbālā un neverbālā komunikācija, saskarsmes grūtības un sarunu vadīšanas tehnikas);
- sarunas;
- vērtības;
- laiks kā vērtība;
- emocionālā inteliģence un vientulība;
- sociālais resurss un vientulība;
- intelektuālais resurss un vientulība;
- vientulība un pašizpaušme.

Ceturrtā moduļa programmu Latvijā apguva un sertifikātus saņēma 10 interesenti.

Latvijā sagatavoto 55 lektoru izlaidums notika 2019. gada 17. martā Rīgas Stradiņa universitātē. Projekta autors un vadītājs Mārtiņš Valters šajā pasākumā teica:

“Lai palīdzētu mazbērniem, ir nepieciešami resursi. Mana projekta ideja ir palīdzēt senioriem iegūt šos resursus. Pirmkārt, nepieciešama veselīga psiholoģiska vēlme to darīt. Projekta moduļi, pirmkārt, ir vērsti uz to, lai veicinātu vēlmi un spēju komunicēt ar citiem cilvēkiem. Otrkārt, nepieciešama arī fiziskā veselība un fiziskās aktivitātes. Ne mazāk svarīgs resurss ir pieejamie naudas līdzekļi. Kā palielināt savus ienākumus, uzsākot kaut nelielu, bet biznesu, vai kā neatraut līdzekļus un laiku saviem bērniem un mazbērniem, kur saņemt nepieciešamo sociālo palīdzību vai sociālos pakalpojumus.”

Noslēgumā Valters īpaši uzsvēra, ka

“*Nordplus* programma nedod naudu visu Latvijas, Lietuvas un Igaunijas pensionāru apmācīšanai, bet projekts “Vecums nav šķērslis” jums ikvienam ir iedevis iespēju izmantot iegūtās zināšanas, informāciju, prasmes un pieredzi, lai, apmācot citus, papildinātu arī savus resursus”.

Savos iespaidos dalījās mācību dalībnieks Raimonds Lazda no Krāslavas, kurš savā novadā jau no 2015. gada aktīvi iesaistās senioru izglītības projektā “Senioru skola”:

“Mācības projektā “Vecums nav šķērslis” bija labi organizētas, interesantas un daudzveidīgas. Man bija iespēja apmeklēt divus mācību moduļus. Jūtos gandarīts par to, ka iekļuvu šajā mācību programmā, jo ieguvu jaunas zināšanas darbam ar senioriem un iepazīnos ar lieliskiem un zinošiem mācībspēkiem, kuri strādāja šajā projektā. Manuprāt, senioru izglītošana ir būtiska, jo mazina slodzi uz sociālajiem dienestiem, veselības aprūpes iestādēm un rada iespējas iekļaut seniorus sociālajās aktivitātēs, tostarp arī brīvprātīgajā darbā, kas ļauj viņiem sajusties vajadzīgiem.”

D. Staķe, B. Paševica, E. Pāvulēns. Vecums nav šķērslis



RSU pārstāvji darba konferencē Viļņā ar dalībniekiem no Igaunijas un Lietuvas: no labās – projekta vadītājs Mārtiņš Valters, profesore Signe Tomsone, docente Jeļena Koļeņņikova. Rutas Valteres foto



RSU pārstāvji darba konferencē Tallinā: docētājas Dagnija Staķe, Baiba Paševica un students Edvarts Pāvulēns. Rutas Valteres foto



Projekta "Vecums nav šķērslis" dalībnieki saņem RSU sertifikātus.
3. no labās projekta vadītājs Mārtiņš Valters.
Rutas Valteres foto



Sertifikātu saņem pārstāvis no Sociālās aģentūras "Pieci airi" Krāslavā
Raimonds Lazda. No kreisās Mārtiņš Valters.
Rutas Valteres foto

D. Staķe. Vecums nav šķērslis

Projekts noslēdzās 2019. gada decembrī, kad tika novērtētas projekta aktivitātes un sasniegtie rezultāti. Šis projekts ir devis nenovērtējamu ieguldījumu Latvijas, Lietuvas un Igaunijas senioru dzīves kvalitātes uzlabošanā, jaunu kontaktu iegūšanā un palīdzējis cilvēkiem pensijas vecumā iesaistīties un pilnvērtīgi darboties atbilstoši savām interesēm un spējām.

Aktuālā informācija par projektu un tā realizāciju pieejama projekta mājaslapā www.vecumsnavskerslis.lv.