



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra



SABIEDRĪBAS INTEGRĀCIJAS FONDS

Finansē Šveices Konfederācija un Latvijas Republika no Latvijas un Šveices  
sadarbības programmas līdzekļiem paplašinātajai Eiropas Savienībai

[www.swiss-contribution.lv](http://www.swiss-contribution.lv)

# Projekta

## «Veselības universitāte senioriem»

### noslēguma konference

### 2011. gada 30. novembris

**Jelgavas**  
**Pensionāru biedrība**



ZEMGALES REĢIONA  
KOMPETENČU ATTĪSTĪBAS CENTRS

# Projekta ideja

- Popularizēt veselīgu dzīvesveidu senioru vecuma posmā
- Veidot izpratni par fiziskās un garīgās veselības saglabāšanu un uzturēšanu
- Veidot pārliecību, ka arī senioru vecumā cilvēkam ir tikai dabiski justies veselam un dzīvespriecīgam

Alisa Vanaga, projekta vadītāja

Rīga, 30.11.2011.

# Projekta idejas virzības ceļš

**2009. gads -**  
Ideja ir, bet  
īstenošanas  
iespēja netiek  
atbalstīta

**2010. gada vasara -**  
Jelgavas Pensionāru  
biedrībai  
sadarbībā ar JRPIC top  
modelis par šī projekta  
idejas tālāku virzību

**2010. gads -**  
Sabiedrības integrācijas  
fonds izsludina atklāto  
projektu konkursu  
Latvijas un Šveices  
sadarbības programmas  
Grantu shēmas «NVO  
fonds» ietvaros

Sabiedrības  
integrācijas fondā  
tiek iesniegts  
projekts  
«Veselības  
universitāte  
senioriem»,  
kurš gūst  
atbalstu divās  
atlases kārtās

**2010. gada  
1. decembrī**  
tiek parakstīts  
projekta  
īstenošanas  
līgums

# Projektu īsteno

## Jelgavas

## Pensionāru biedrība

Nodrošina projekta mērķauditoriju  
un tās koordinēšanas procesu



ZEMGALES REĢIONA  
KOMPETENČU ATTĪSTĪBAS CENTRS

Nodrošina izglītības aktivitāšu īstenošanu,  
projekta pedagogisko un administratīvo vadību

# Projekta tiešais mērķis

**Veselības universitātes senioriem  
modeļa izveide un aprobācija,  
kas paredz konkrētu aktivitāšu īstenošanu:**

**Izglītības programmas  
„Veselības saglabāšana  
un slimību profilakse  
senioriem” izstrāde**

**Izglītības programmas  
„Veselības saglabāšana  
un slimību profilakse  
senioriem” īstenošana**

**Brīvprātīgo multiplikatoru  
sagatavošana**

**Rokasgrāmatas  
„Veselības ābecīte  
senioriem”  
izstrāde**

**Projekta administrēšana  
un publicitātes  
nodrošināšana**

# Budžets

22 000 LVL, no kuriem:

20 900,-

Grantu shēmas  
līdzfinansējums

1100,-

Projekta iesniedzēja  
līdzfinansējums

# Īstenošanas periods

2011. gada

1. februāris -

2011.gada

30. novembris

# Ekspertu komanda

Teorētisko nodarbību tēmu izstrādei un īstenošanai



**Daina Zepa**  
ārste - geriatre



**Lolita Neimane**  
ārste - dietoloģe



**Daina Reinfeldē**  
psiholoģe



**Aleksandrs Matisons**  
Holistiskās medicīnas  
speciālists

Astra Vanaga, projekta vadītāja

Jelgava, 30.11.2011.

# Ekspertu komanda

praktisko nodarbību tēmu izstrādei un īstenošanai



**Ilga Vilka**  
Ārste –  
rehabilitoloģe



**Juris Žilko**  
Pedagogs –  
ārstnieciskās  
vingrošanas  
un peldēšanas  
treneris



**Aina Ostrovskā**  
Veselības sporta  
speciāliste,  
Nūjošanas trenere



**Mārīte Ose**  
Ārstnieciskās  
vingrošanas trenere

Astra Vanaga, projekta vadītāja

Jelgava, 30.11.2011.



# Izglītības programmas „Veselības saglabāšana un slimību profilakse senioriem” īstenošana (1)

## Teorētiskās nodarbības

Saskaņā ar sevi	Ķermeņa veselība vecumā
Veselīgs uzturs	Citāda dziedināšana

# 135 seniori

Asīra Vanaga, projekta vadītāja

Jelgava, 30.11.2011.

# Izglītības programmas „Veselības saglabāšana un slimību profilakse senioriem” īstenošana(2)

## Praktiskās nodarbības

Peldēšana  
**71 seniors**

Tai-dzi vingrošana  
**94 seniori**

Vingrošana  
**72 seniori**

Nūjošana  
**102 seniori**

# Brīvprātīgo multiplikatoru sagatavošana

Projekta ilgtspējas nodrošināšanai 9 topošie  
multiplikatori apgūst papildu zināšanas semināros:

Saskarsmes  
priekšnoteikumi darbā  
ar senioru auditoriju

Veselīgu ikdienas  
ieradumu izkopšana



# Rokasgrāmata

## «VESELĪBAS ĀBECĪTE SENIORIEM»

Rokasgrāmata visiem, kuri vēlas  
izkopt vienkāršus ikdienas ieradumus  
veselības nostiprināšanai un  
slimību profilaksei

# 500 eksemplāri

Astra Vanaga, projekta vadītāja

Jelgava, 30.11.2011.

# Projekta īstenošanu sekmējošie faktori

## Cilvēki

## Sadarbība

## Tradīcijas

- Jelgavas Pensionāru biedrības entuziasms un aktivitāte
- Zemgales reģiona Kompetenču attīstības centra pieredze izglītības pakalpojumu sniegšanā, tai skaitā senioru mērķauditorijai - atbalsta līnija senioriem, kuras ietvaros seniori jau 6 gadus mācās dažādosursos
- Pensionāru biedrības un ZR KAC sadarbības tradīcijas ilgu gadu garumā
- Jelgavas seniori, kuri ir pieradināti pie izglītojošām aktivitātēm

