



Starptautiskā Veco ļaužu diena. Idejas, kā šo dienu atzīmēt

Jau kādu laiku visā pasaulē 1. oktobri atzīmē kā Starptautisko Veco ļaužu dienu. Katru gadu tiek veltīta uzmanība kādai konkrētai, aktuālai tēmai. Šajā gadā, 2016., tiks pievērsta uzmanība ageismam un apstrīdēti negatīvie stereotipi par gados vecākiem cilvēkiem un novecošanu.

Ageisms ir aizspriedumu pilna attieksme un pieņēmumi par vecuma diskrimināciju, nevērību un vecāku ļaužu sociālo nozīmi un lomu sabiedrībā. Šā gada mērķis ir veicināt izpratni par to, ka vecāki cilvēki arvien var būt un ir lielisks atbalsts, zināšanu un padomu avots, kā arī, ar sabiedrības atbalstu, spējīgi iekļauties darba tirgū. Vecāka gada gājuma cilvēki, pat, ja veselības problēmas ierobežo iespējas būt sabiedriski aktīviem, tik un tā labprāt priecājas par sabiedrību, kas dodas pie viņiem.

Lūko idejas, kā varam šo dienu senioriem padarīt saulaināku!

Īpašs paldies un apsveikums. Šajā dienā ir vērtīgi pateikt paldies saviem vecvecākiem un vecvecvecākiem, palūgt dalīties zināšanās un pieredzē, kā arī uzdāvēt kādu audio grāmatu vai viņu jaunības dienu iemīļotos koncertu ierakstus.

Slepenie triki un knifiņi. Tādi noteikti ir katram senioram: piesakieties kļūt par labāko mācekli pasaulē un apgūstiet aizrautīgās nodarbēs un sarunās to, ko prot tikai mīļais vectētiņš vai brīnišķīgā omīte.

Senioru stāstu žurnāls. Sāciet ar šo dienu un gada garumā ievāciet lielākus un mazākus atmiņu, padomu stāstus, kurus apkoposiet un izdrukāsi. Tas būs kolosāls iedvesmas avots gan senioriem, gan jaunajām dzimtas paaudzēm.

Palīdzība. Kad esi sabiedriskā vietā, piedāvā palīdzību: aiznest smagākus iepirkuma maisiņus, palaist rindā pa priekšu vai atvērt durvis.

Kultūras baudījums. Aizved uz teātri vai koncertu, ja senioru veselības stāvoklis to ļauj: sarīko brīnišķīgu laika pavadīšanu kopā visas dienas garumā.

Sendienu bilžu vakars. Ja ir iespēja, ieskenējiet senioru jaunības un bērnu dienas bildes, ja tādas ir saglabājušās. Sarīkojiet atmiņu vakaru, lai uz klausītu jau dzirdētus vai vēl nedzirdētus stāstus. Saklājiet glīti galdu ar linu galdautu, vaska svečītēm un iemīļotajām tējas tasītēm.

Sapņu piepildīšana. Uzziniet, kādi vēl nepiepildīti sapņi slēpjas vecvecāku domās. Varbūt ir iespēja kādu no tiem realizēt? Piemēram, aizvest uz bērnībā mīļām vietām.

Iespēja mācīties. Iespējams, ka omīte jau sen kāro iemācīties ko jaunu – noskaidrojiet to. Pirmkārt, paši tuvāki var palīdzēt apgūt vēlēto, otrkārt: pastāv mūzizglītības programmas ar dažādiem kursiem arī senioriem. Te var smelties informāciju: <http://www.muzizglitiba.lv/pieauguso-izglitiba>

Sociāla palīdzība. Sazinieties ar kādu veco ļaužu pansionātu, aizvediet žurnālus, grāmatas vai – vienkārši pavadiet laiku, piemēram, lasot priekšā.

Kopīga gardumu gatavošana. Iztaujājiet un pierakstiet, kā arī – visi kopā pagatavojiet omīšu gardumgardos ēdienus. Kopā pavadītais laiks virtuvē būs pilns prieka un radošas aizrautības.

Praktiskas dāvanas. Ja vecvecāki aizraujas ar dārzkopību, uzdāviniet tiem ko nepieciešamu un jauku vienlaikus, piemēram, pašu apgleznotus puķu podiņus vai dīgstu kastītes. Varbūt tā var būt kāda viegla, ērta un jautri apgleznota lejkanna?

Sen gaidīta tikšanās. Iespējams, vecvecāki ilgojas satikt kādu sen neredzētu jaunības dienu draugu vai kolēģi, skolasbiedru? Noskaidrojiet iespējas un noorganizējiet šādu satikšanos. Tās būs prieka asaras un garas sarunas ar sirsniņu un lielu ievienoto vērtību.

Atpakaļ laikā. Sagādājiet pārsteigumu: izdekorējiet telpas senioru jaunības gadu aktuālās tematikās, saposiet viņus, sarūpējiet mūziku un iemīļotākos ēdienus. Lai top jauks vakars – ballīte, – par godu viņiem. Tiem mūsu mīļajiem, kuru dzīves pieredze ir mums kā silts patvērums.