**Studiju kursa “Sociālās aktivitātes senioriem” apraksts**

**Studiju kursa mērķi**

Šis studiju kurss tika izveidots, lai pamatotu un izskaidrotu aktīvas sabiedriskās dzīves nepieciešamību un iespējamību senioriem. Kursa uzdevums ir motivēt seniorus iesaistīties praktiskajā, sabiedriski noderīgajā darbā. Pēc kursa pabeigšanas seniori iegūs priekšstatu, kas ir pilsoniskā sabiedrība, kā aktīvi piedalīties sabiedriskajā dzīvē (piemēram, kā brīvprātīgie), varēs izveidot un attīstīt savu sociālā atbalsta tīklu, organizēt sociālā atbalsta grupas, patstāvīgi veidot, reģistrēt un vadīt NVO, ņemot vērā likumdošanas prasības atbilstošī LR likumiem.

**Studiju kursa plāns**

Nodarbību skaits: 10.

Vienas nodarbības ilgums: 2 akadēmiskās stundas

Kopējais akadēmisko stundu skaits: 20

Nepieciešamais aprīkojums: vecāka gadagājuma cilvēku ērtībai apbilstoša mācību klase, projektors, ekrāns.

**Studiju kursa tēmu apraksts**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nr.** | **Nodarbību tēmas** | **Ilgums** |
| 1. | Ievads tēmā “Sociālās aktivitātes senioriem”.* Valsts atbildība par saviem pilsoņiem.
* Pilsonība un pilsoniskā līdzdalība.
* Sabiedrisko domu un lēmumu pieņemšanas procesu ietekmēšana.
* Pilsoniskās sabiedrības koncepcija, būtība un saturs.
* Nevalstiskās organizācijas senioriem.
* Reģionālo kopienu NVO izveide.

Jautājumi diskusijai: * Kas traucē senioriem piedalīties lēmumu pieņemšanas procesos?
* Kādas NVO jūsu pilsētā vai reģionā jūs zināt?
* Kuras no tām strādā, lai uzlabotu senioru dzīvi? u.c.
 | 2 st. |
| 2.  | Sociālā atbalsta tīkls senioriem.* Sociālā atbalsta nozīmīgums.
* Sociālā atbalsta veidi.
* Sociālā atbalsta tīkls.
* Sociālā atbalsta tīkla stiprināšana.

Jautājumi diskusijai: * Kāpēc cilvēkiem vajadzīgs atbalsts?
* Kāda veida sociālo atbalstu jūs saņēmāt savā dzīvē?
* Kas var palīdzēt sociālā atbalsta tīkla uzlabošanai?
 | 2 st. |
| 3. | Sociālā atbalsta tīkla veidošana senioriem.* Sociālā atstumtība un nabadzība.
* Vientulība un sociālā izolācija.
* Covid-19 pandēmija un gados vecāki cilvēki.
* Situācijas, kad senioriem nepieciešama palīdzība.
* Pašpalīdzības un atbalsta grupu priekšrocības.
* Pašpalīdzības grupas izveide.

Jautājumi diskusijai:* Kādas pašpalīdzības vai atbalsta grupas ir nepieciešamas jūsu kopienai?
* Kā panākt, lai atbalsta grupas kļūtu par senioru dzīvesveida sastāvdaļu?
 | 2 st. |
| 4.  | Personas sociālā atbalsta tīkla izpēte.* Sociālā atbalsta veidi.
* Sociālā atbalsta tīkla izpēte.
* Paškontroles jautājumi.
* Rīcības plāns sociālā atbalsta tīkla uzlabošanai.
* Ieteikumi sociālā atbalsta tīkla uzlabošanai.

Jautājumi diskusijai: * Kāpēc ir svarīgi saglabāt sociālos kontaktus senioru vecumā?
* Kas traucē senioriem uzturēt attiecības ar citiem?
 | 2 st. |
| 5. | Brīvprātīgais darbs.* Brīvprātīgais darbs kā sociāli noderīgs darbības veids.
* Brīvprātīgais darbs Latvijā ir nepopulārs.
* Brīvprātīgā darba veidi.
* Brīvprātīgā darba priekšrocības senioriem.
* Grūtības senioriem, veicot brīvprātīgo darbu.
* Brīvprātīgo organizācijas senioriem.

Jautājumi diskusijai: * Kāda veida brīvprātīgo darbu var veikt gados vecāki cilvēki?
* Kāpēc brīvprātīgais darbs ir labs jūsu veselībai?
 | 2 st. |
| 6.  | NVO — pilsoniskās sabiedrības pamatelements.* NVO definīcijas.
* NVO veidi Latvijā.
* NVO darbības veidi.
* Nozīmīgākās NVO Latvijā.
* Pasaules NVO diena.

Jautājumi diskusijai: * Kādas nevalstiskās organizācijas jūs zināt?
* Kuros NVO pasākumos jūs esat piedalījušies?
* Kādās senioru dzīves kvalitātes uzlabošanas aktivitātēs jūs vēlētos piedalīties?
 | 2 st. |
| 7. | Nevalstisko organizāciju izveide un vadīšana – I.* Ar ko sākt NVO izvedi?
* NVO vadīšanas principi.
* NVO struktūra, lēmumu pieņemšanas process.
* Sabiedriskā labuma organizācijas.
* Datu aizsardzības regulējums.

Praktiskās nodarbības: filma (20 – 25 min). | 2 st. |
| 8.  | Nevalstisko organizāciju izveide un vadīšana – II.* NVO finansējuma avoti.
* NVO īsteno savas idejas projektos.
* NVO projektu finansējums Latvijā.
* NVO projektu starptautiskais finansējums.
* NVO finanšu uzskaite.

Praktiskās nodarbības: Pieteikuma sagatavošana projektu konkursam. Praktiski ieteikumi projekta izdevumiem. | 2 st. |
| 9.  | Pilsoniskās sabiedrības ietekme – I.* Pilsoniskās sabiedrības loma ekonomikā.
* Pilsoniski aktīvas sabiedrības.
* Sabiedrības līdzdalība Eiropas Savienībā.
* Sabiedrības līdzdalības veidi un līmeņi ES.
* Starptautiskie NVO tīkli.

Praktiskās nodarbības: filma (20 – 25 min). | 2 st. |
| 10. | Pilsoniskās sabiedrības ietekme – II.* NVO / trešais sektors / pilsoniskā sabiedrība.
* Pilsoniskās sabiedrības ieguldījums.
* Brīvprātīgie seniori Singapūrā, Austrālijā, Latvijā.

Jautājumi diskusijai: Kā kursa laikā ir mainījusies jūsu attieksme un vērtējums par pilsoniskās sabiedrības aktivitātēm? | 2 st. |