



JELGAVAS SENIORU UNIVERSITĀTE

2025

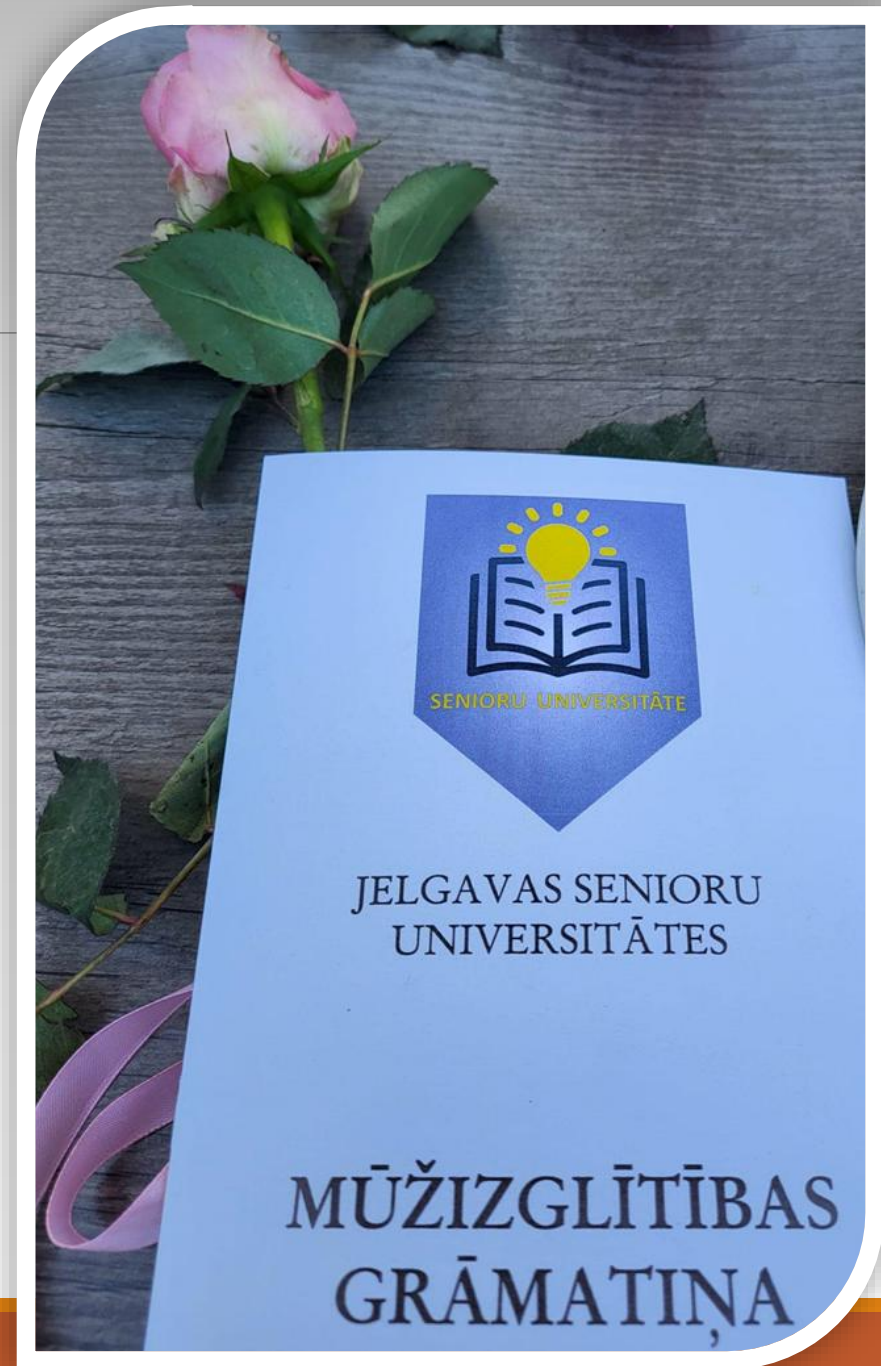
Struktūra



Mācību tēmas

2025. mācību gadā

1. Angļu valoda 96 st.
2. Portugāļu valoda 30 st.
3. Digitalās prasmes 96 st.
4. Personības psiholoģija 15 st.
5. Aktīvs un veselīgs dzīvesveids 187 st.
6. Radošums un inovācijas 55 st.
7. Studentu ieteiktās meistarklases un pasākumi- 35 nodarbības





Lektori

- Brīvprātīgie pasniedzēji
- Par simbolisku samaksu strādājošie

Mācību maksa 20.00 EUR mēnesī

Mācību laiks - no oktobra līdz maijam

Sadarbības līgumi

- 1. Biedrība «Project Net» (2023.-2026.), RUTIS biedrs
*(Senioru universitātes sadarbības tīkla asociācija)***
- 2. Biedrība Vidusdaugavas NVO**
- 3. Biedrība “Sieviešu sadarbības tīkls”**
- 4. Biedrība “*Senjoru pasaulis*” – (Lietuva)**

Sadarbības partneri

- **Jelgavas valstpilsētas pašvaldība**
- **Jelgavas valstpilsētas iestāde “Kultūra”**
- **Zemgales NVO**
- **PII “Lācītis”, “Zemenīte”**
- **Jelgavas Spīdolas valsts ģimnāzija**
- **Jelgavas Tehnikums**
- **Pacos de Ferreira (Portugāle)**

Tematiskās lekcijas, pasākumi

- Maizes cepšanas meistarklase, **Dzīvesziņas un arodu sētā**
- Grafoloģe un psiholoģe **Anita Millere**
- Veselības ABC, **konsultēja Anda Elsenā**
- Situācija Tuvajos Austrumos, **Ebreju muzeja direktore Lilita Tomsone**
- Saskarsmes prasmes, **supervizore Inga Remerte /Zemgales NVO/**
- Veselības koncepcija, **homeopāte Valda Sējāne un Dainis Nordmanis**



Tematiskās lekcijas, pasākumi

- Vīna Pasaule, restorāns “Hercogs” Mārupē
- Seminārs Kuldīgā, Kultūras Ministrijas un Zemgales NVO
- Tikšanās ar Dainu Bruņinieci, “Manai zemītei” vadītāja, grāmatas «Ticot, cerot un mīlot» autore
- Operas un baleta teātra 5 apmeklējumi
- Ziemassvētku koncerti Jelgavas Kultūras namā
- Dzejnieks Pāvils Raudonis
- LU fiziķis, profesors Mārcis Auziņš
- Dzejniece Inese Zandere
- Psiholoģe, Edīte Kalniņa un Daina Reinfelde



Tematiskās lekcijas, pasākumi

- Dekupāžas meistarklase, Vija Ušvile
- Tikšanās ar Liu Guļevsku, grāmatas “Sirdspuksti” autori
- Meistarklase maizes ceptuvē “Lāči”
- Floristikas pasaule
- Pasākums “Manas garšas” Ogrē
- Vizīte, iepazīšanās un degustācija, LBTU Lauksaimniecības un Pārtikas tehnoloģijas fak. Prof. Ilga Gedrovica par jauniem produktiem, kur pievienoti kukaiņi
- Pasākums skaistuma pasaulē “Sajūtu kupols”





Jelgavas pilsētas svētkos



Īstenotie projekti

- **Kultūras padomes projekts “Latvijas un Ukrainas kultūras savijas kopā ”Lakatu aušana un priekšautu šūšana” 2023. g.**
- **Atmiņu stāsti par manu Jelgavu 2024. g.**
- **Jelgavas valstspilsētas pašvaldības projekts “Sudraba vecums – būsim zinoši” 2024.g.**
- **Zemgales NVO projekts ” Projektspēja iedzīvotāju saliedēšanai” 2023./2024**
- **Erasmus+ Spānija Coruna “Senioru radio “2023. g.**
- **Erasmus+ Portugāle 2023. g.**
- **Projekts Women 55+ Acoruna Spānija 2022. g.**



Jāņu ielīgošana Jelgavas Amatu sētā



Studentu iedvesmas stāsti

Gunta Lejniece: “Senioru universitāte nenozīmē tikai mācīties, tā ir arī kopā būšana, iesaistīšanās un darbošanās. Gadās, ka nekur negribas iet, bet tad ir sevi jāpārlicina, jāsapurina un jāiet. Piedalīšanās nodarbībās, ekskursijās un meistarklasēs neļauj ierūsēt, rada prieku dzīvot.”

Irēna Grīnberga: “Priecājos par katru tikšanos, daudzas dāmas ir iemīļojušas jogas nodarbības, un rīta grupa jau ir pilna. Ar lielu entuziasmu tiek apgūta portugāļu valoda un ir cerība doties šo skaisto zemi arī apskatīt “Erasmus+” programmā. Seniori jau apguvuši tādas praktiskas lietas kā ienākumu deklarācijas aizpildīšanu un iesniegšanu, maksājumu veikšanu internetbankā, e-paraksta izveidi un citas ikdienā noderīgas prasmes.”

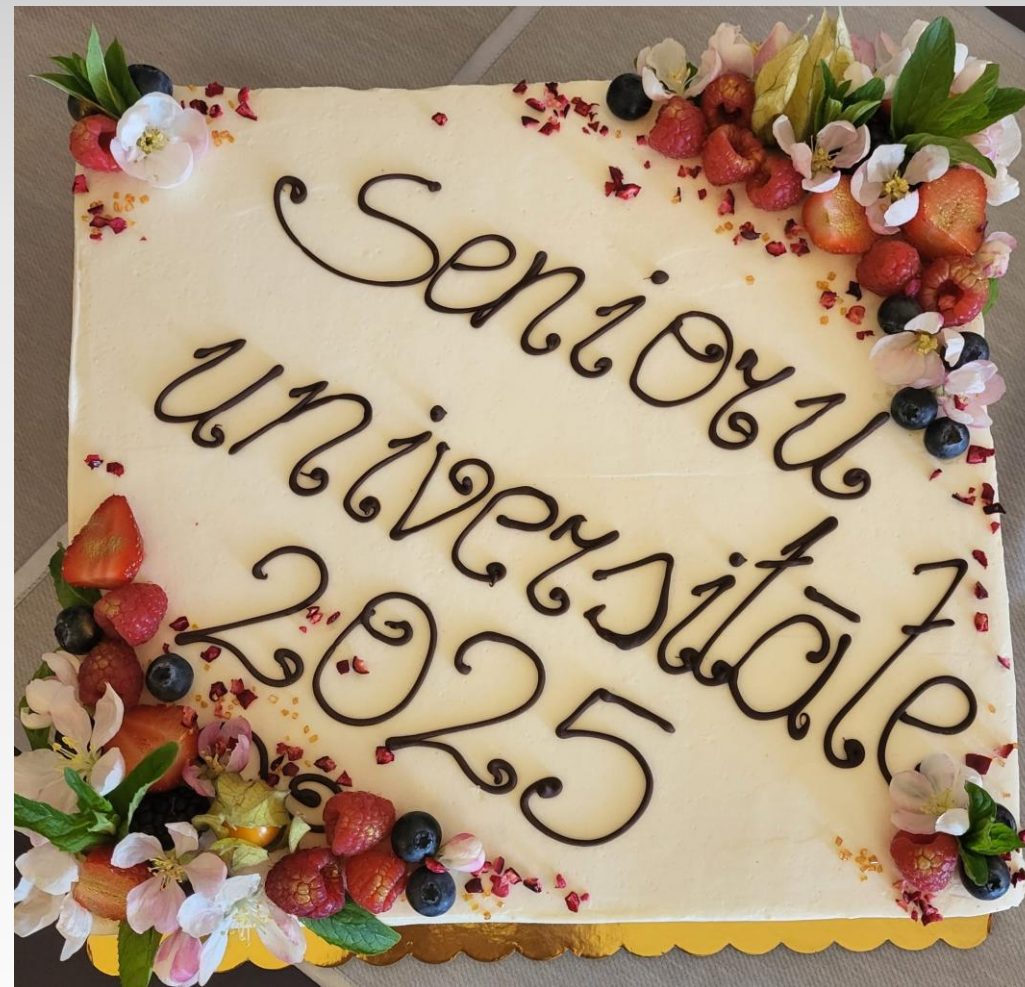
Silvija Latunova: “Esmu ilgus gadus strādājusi tirdzniecībā, bet tagad būdama pensijā. esmu palikusi viena, tāpēc Senioru universitāte ir iespēja ne tikai iegūt jaunas zināšanas un pilnvērtīgi pavadīt laiku, bet arī būt sabiedrībā starp zinosiem cilvēkiem. Senioru universitātē viss ir labi noorganizēts un esmu ļoti apmierināta.”

Ieva Rodze: “Senioru universitāte deva man darbīgumu, socializēšanos, iespēju sevi fiziski vingrināt un, protams, jaunas, intresantas zināšanas. Mācību laikā apmeklējam dažādus pasākumus un, tad ir jāķer tie emocionālie un saviļņojošie momenti, kas paliek atmiņā uz ilgāku laiku.”

Dzidra Kreišmane: “Senioru universitāti raksturo vārdi – daudzveidība un vēlēšanās darboties. Katram studentam ir sava dzīves pieredze un intreses, bet vadītāja un viņas komanda spēj apmierināt dažādas velmes. Man noderīga bija iespēja tikties ar rokdarbniecēm un iespēja darināt sev lakatu, kas tagad silda vēsajos ziemas vakaros.”

Senioru universitātes izlaidums 2025. gada maijā





2025. gada maijā

APTAUJAS ANKETA

1. KĀ APMIERINA MĀCĪBU PROCESS
2. ANGLŪ VALODAS NODARBĪBAS
3. PORTUGĀĻU VALODAS NODARBĪBAS
4. IT NODARBĪBAS
5. MEISTARKLASES UN RADOŠUMS
6. IETEIKUMI UN IEROSINĀJUMI





Paldies par uzmanību!

JSU ILGA ANTUŽA