

LATVIJAS LP PENSIONĀRS

Iznāk kopš 1997. gada

LATVIJAS PENSIONĀRU FEDERĀCIJAS BEZMAKSAS IZDEVUMS

- **Vai mūs sadzird?** LPF Pensiju komisijas vadītāja Jāņa Felsberga pārdomas – 2. lpp.
- **Skaisti dzīvojam!** Par Aizkraukles novada pensionāru biedrību – 4. lpp.

Labai
Dzīvošanai: pielikumā

- **Krēmi, ziedes, geli – tavai izvēlei** – 2. lpp.
- **Recepšu konkurss** – 3. lpp.

Jauns gads ir atnācis ar atkal jaunām iespējām. Visvēlāmākā dāvana katram, protams, ir veselība.

Tā ir īpaša velte, ko par naudu nevar nopirkt, tāpēc jācensas to saglabāt un uzturēt.

Zāļu ražotājam OLAINFARM piederošā SIA LATVIJAS APTIEKA ir zīmols, ko pazīst visā Latvijā. Mums ir vairāk nekā 60 aptieku, ko pārveidojam par moderniem farmācijas centriem ar bagātīgu sortimentu un klientiem izdevīgām iepirkšanās iespējām un atlaižu politiku. Seniori arī atzinīgi novērtējuši LATVIJAS APTIEKAS dāvinājumu – ČEKU GRĀMATIŅAS. Ar Latvijas Pensionāru federāciju esam noslēguši sadarbības līgumu uz vēl trijiem gadiem. Lai jūsu iecienītais izdevums LATVIJAS PENSIONĀRS kļūtu vēl saistošāks un nodrīgāks, LATVIJAS APTIEKA investēs līdzekļus, veidojot ikmēneša pielikumu LABAI DZĪVOŠANAI, kurā būs ne vien interesanta lasāmviela, bet arī aktuāla un daudzveidīga informācija. Pielikumu LABAI DZĪVOŠANAI saņemsi kopā ar laikrakstu LATVIJAS PENSIONĀRS. Esiet veseli kā rutki, un lai jums ikvienam šis gads ir mundrs un optimisma pilns!

Ar cieņu –
Jūsu LATVIJAS APTIEKA

LATVIJAS PENSIONĀRAM vēlu sasniegt arvien vairāk lasītāju un sniegt viņiem priecīgas ziņas, uzturēt modru garu un cīņassparu, iestājoties par vecākās paaudzes labklājību. Lai šis gads gan mums, gan mūsu Latvijai, gan visai pasaulei izdodas labāks nekā iepriekšējais!

Sirsnībā, **Vita Gaiķe**,
laikraksta LATVIJA AMERIKĀ redaktore

Lai Jūs neesat vieni savos rakstu darbos un centienos, mēs Jūs sveicam un atbalstām 2017. gadā! Pavērt jaunus lappuses un ieviest daudz gaišuma lasītājos!

Ogres pensionāru biedrība

Paldies par savstarpēji veiksmīgo sadarbību rīdzinieku labā!

Lasītājiem un laikraksta veidotājiem vēlam veselību, izturību un nerimstošu dzīvesprieku. Lai pietiek spēka un enerģijas īstenot visas labās ieceres!

Rīgas domes Labklājības departaments

Dārgie seniori!

Vēlos no sirds pateikties par Jūsu darbu un devumu visu daudzu gadu garumā, strādājot valsts labā, veidojot ģimeni, audzinot bērnus un mazbērnus, nododot tālāk savas dzīves vērtības un prasmes. Tieši Jūs esat veidojuši mūsu Latviju, esat tās uzticams balsts.

Tāpēc jau astoto gadu Rīgas pašvaldības prioritāte ir sociālā joma, un mēs citīgi strādājam pie tā, lai senioriem nodrošinātu patikamas vecumdienas. Daudzi no Jums joprojām aktīvi līdzdarbojas un iesaistās dažādās sabiedriskās dzīves norisēs. Jums ir savs, uz dzīves pieredzi balstīts viedoklis, kurā ikvienam der ieklausīties. Ar to daudziem palīdzēs iepazīties atjaunotais laikraksts LATVIJAS PENSIONĀRS. Sirsnīgi sveicieni visiem tā lasītājiem un autoriem! Jaunajā gadā novēlu stipru veselību, možu garu un dzīvesprieku!

Nils Ušakovs, Rīgas domes priekšsēdētājs

LATVIJAS PENSIONĀRAM un tā lasītājiem vēlam pārvarēt inertumu, būt aktīviem, lai 2017. gadā Latvijas seniorus dzird un respektē gan parlamentā, gan valdībā!

Pensionāru biedrība VENTSPILS LIEDAGS

Latvijas Brīvo arodbiedrību savienība (LBAS) Latvijas Pensionāru federācijai, laikraksta LATVIJAS PENSIONĀRS lasītājiem un visiem senioriem Jaunajā gadā vēl veselību, dzīvesprieku un kārtīgu pensiju! Tādēļ valdībai ir jāpaveic svarīgs uzdevums – pensiju indeksācija, kas apsteidz inflāciju! Bet, lai tā notiktu, mums jāstrādā kopā – pie ēnu ekonomikas apkarošanas un Latvijas uzņēmumu konkurētspējas paaugstināšanas. Vēlam, lai 2017. gadā un turpmāk katrā mājā valda mīlestība un labklājība!

Egils Baldzēns,
LBAS priekšsēdētājs

Laikrakstam LATVIJAS PENSIONĀRS vēlam daudz atbalstītāju, lasītāju un sadarbības partneru.

Pateicamies Latvijas Pensionāru federācijas senioriem par tautas tradīciju kopšanu un saglabāšanu. Mums ir mīļas, siltas un pūkainas atmiņas no kopējā projekta **100 baltu zeķu pāru VIASAT** pasākumam **MĪLUMVAKARS**. Rokdarbniecēm vēlam veselību, dzīvesprieku un iedvesmu jauniem darbiem.

VIASAT kolektīvs

Jauns gads – jauni uzdevumi

Jaunajā Ugūnīgā gaiļā gadā vēlu visiem Latvijas senioriem stipru veselību, savu sapņu un cerību piepildījumu! Lai miers un satiecība valda jūsu ģimenēs, lai vairāk pozitīvu domu piecē mūsu sirdīs!



ANDRIS SILIŅŠ,
Latvijas Pensionāru federācijas priekšsēdētājs

2017. gadu uzsākam ar laikrakstu *Latvijas Pensionārs* jaunā veidolā. Sadarbības līgums ar firmu *Latvijas aptieka* paredz, ka turpmākos trīs gadus avīze būs kopizdevums ar ievērojami lielāku informācijas apjomu un tirāžu, kas pārsniegs 10 tūkstošus eksemplāru. Tas nozīmē, ka lasītāju skaits ievērojami paplašināsies, tāpat pieaugs iespēja dalīties ar interesantu informāciju pensionāru organizācijām visā valstī. Žēl, ka avīzes tapšanā vairs nepiedalīsies Latvijas Pensionāru federācijas goda priekšsēdētāja Aina Verze, kura bija mūsu izdevuma dvēsele un galvenā redaktore. Viņa un Gundega Rāzena nolēmušas neturpināt darbu pie avīzes tapšanas. *Latvijas Pensionāra* lasītāju vārdā gribu pateikties viņām par ilggadēju aktīvu darbu un izteikt cerību, ka abas cienījamās kundzes savu iespēju robežās palīdzēs pilnveidot laikraksta saturu arī turpmāk.

Aizvadītā gada nogalē visai cerīgi noritēja Saeimas Sociālo un darba lietu komisijas darba grupas sēde, kurā tika apspriestas iespējamās izmaiņas pensiju likumdošanā. Esam vienojušies, ka pēc nepieciešamo aprēķinu veikšanas līdz vasarai strādāsim pie priekšlikumu iekļaušanas likumdošanā vairākos senioriem nozīmīgos jautājumos.

Kā svarīgāko gribu minēt piemaksas palielināšanu pie pensijām par darba stāžu līdz 1996. gadam. Priekšlikums – palielināt piemaksu robežās no 1,5 līdz 2 eiro pašreizējā 1 eiro vietā pensionāriem, kas pensionējušies līdz 1996. gada 31. decembrim. Tas prasīs papildu izdevumus no valsts budžeta dažu desmitu miljonu eiro apmērā ik gadu.

Pensionāriem, kas saņem pensiju, kas ir lielāka par 235 eiro mēnesī, saistošs ir priekšlikums par minimuma palielināšanu, kas netiek aplikts ar iedzīvotāju ienākuma nodokli. Nesen Saeimā saņemts dokuments no portāla *manabals.lv*, ar kuru vairāk nekā 10 tūkstoši Latvijas pilsoņu ierosina pensijas ar šo nodokli neaplikt. LPF iestājas par neapliktamo minimumu minimālās algas līmenī, bet konkrēts lēmums lielā mērā būs atkarīgs no valsts finansiālajām iespējām.

Turpinās darbs pie pensiju indeksācijas apmēra palielināšanas cilvēkiem ar darba stāžu virs 30 gadiem. Arī šajā jautājumā konkrēts priekšlikums iestrādājams likumā līdz vasaras sākumam.

Protams, atrisināšanai pietiktu tikai ar deputātu balsojumu, viss būtu diezgan vienkārši, bet, lai balsojums Saeimā būtu

pozitīvs, būs nepieciešams apstiprināošs Finanšu ministrijas atzinums, kuras darbību ar budžeta izdevumiem uzrauga Fiskālās disciplīnas padome un Eiropas Komisija. Cerēsim, ka budžeta iespējas būs pietiekamas arī senioru cerību piepildīšanai.

Ar katru gadu palielinās pensionāru federācijas iespējas risināt senioriem nozīmīgus jautājumus un organizēt arī dažādus pasākumus. Valsts budžeta finansējums 2017. gadā LPF darbības nodrošināšanai 15 tūkstošu eiro apmērā, *Latvijas dzelzceļa* finansējums 5 tūkstošu eiro apmērā un citi līdzekļu avoti ievērojami palielina federācijas potenciālu. Varam piesaistīt arvien plašāku aktīvistu loku gan ikdienas darba veikšanai mūsu ofisā, gan dažādu projektu realizācijai, gan starptautiskai rosībai.

Pensionāru federācija aicina savā pulkā cilvēkus, kas gatavi enerģiskam sabiedriskajam darbam. Gaidām jūs Rīgā, Bruņinieku ielā 29/31, 220. telpā, katru pirmdienu un trešdienu no pulksten 10 līdz 15.

Vai mūs sadzird?



JĀNIS FELSBERGS,
LPF Pensiju komisijas
vadītājs

Lielākajai daļai pensionāru 2016. gads nebija labvēlīgs – maza pensiju indeksācija, nenodrošināta savlaicīga pieejamība veselības pakalpojumiem, nesamērīgi liels nodoklis no mazām pensijām. Vai šis gads būs labvēlīgāks?

Jau 1. oktobrī pensijas tiks indeksētas ar 50 procentu indeksu no sociālo iemaksu algas pieauguma 2016. gadā. Pēc LM prognozes, indeksācija koeficients būs 1,0426, kas pensijai 300 eiro dos pieaugumu 12,78 eiro, kas būs divas reizes lielāks par pensijas pieaugumu 2016. gada indeksācijā, tomēr 20 reizes mazāks,

nekā algas pieaugums ministriem 2017. gadā (248 eiro).

Valdība ir solījusi, ka līdz 1. aprīlim tiks izstrādāta nodokļu ilgtermiņa pakete, kurā būs pārskatītas daudzas šobrīd neloģiskas nodokļu normas. LPF valdei jau pirmajā ceturksnī jāiegulda liels darbs, lai, sadarbojoties ar

arodbiedrībām, Pašvaldību savienību un koalīcijas partiju valdēm, panāktu taisnīgus, visām pusēm pieņemamus kompromisa risinājumus pensionāriem aktuālajos jautājumos: pensiju neapliekamais minimums, nekustamā īpašuma nodoklis vienīgajam mājoklim, nodoklis no pensionāra darba algas, piemaksas pensionāriem – vieniniekiem, ar mazām pensijām.

No 1. janvāra pieaudzis dabas resursu nodoklis, līdz ar to nedaudz paaugstināsies tarifi atkritumu izvešanai, īpaši nešķīrotajiem atkritumiem. Vislielākās neskaidrības ir par gāzes tarifiem. Brīvais gāzes tirgus tiks atvērts 3. aprīlī. Pirms brīvā elektrības tirgus atvēršanas savlaicīgi tika sniegta informācija par tirgus atvēršanas noteikumiem un prognozējamām cenām, bet individuālie gāzes lietotāji pagaidām vēl nav saņēmuši konkrētu informāciju par tirgus atvēršanas nosacījumiem un cenu izmaiņām. Ir tikai zināms, ka jaundibinātais gāzes sadales tīklu apsaimniekošanas uzņēmums iesniedzis Sabiedrisko pakalpojumu regulēšanas komisijā pieteikumu par gāzes sadales tarifu palielināšanu par četriem procentiem. Akciju sabiedrības *Latvijas Gāze* valdes priekšsēdētājs Aigars Kalvītis visās intervijās brīdina, ka gāzes tirgus atvēršana paaugstinās patērētājiem gāzes cenu, bet to noliedz ekonomikas ministrs Arvils Ašeradens. Ja cenas pieaugums būs būtisks, tad LPF vajadzēs iestāties par kompensāciju piešķiršanu maznodrošinātajiem iedzīvotājiem, tostarp pensionāriem.

28. novembrī LPF domes sēdē veselības ministre Anda Čakša paziņoja, ka izmeklējumiem 2017. gadā būs papildus 450 tūkstoši kvotu. Vai tas ir daudz? Aptaugas rāda, ka 56 procenti iedzīvotāju apmeklē ārstu, tātad katram pieaugums iznāk 0,41 kvota gadā. Tāda reāli izskatās valdības definētā prioritāte veselības pakalpojumu pieejamības uzlabošanai pacientiem 2017. gadā.

Premjerministra Māra Kučinska gadumijas uzrunā nebija ne vārda, vai maznodrošinātajiem iedzīvotājiem 2017. gads sniegs jūtamus uzlabojumus. Uzrunas noslēgumā viņš teica: „...katrai balsij jābūt sadzirdētai.” Vai naivi ticēsim, ka tā arī būs? Minimālās vecuma pensijas – 108,85 eiro par 50 gadu darba stāžu – pieaugums 2017. gada indeksācijā būs 4,64 eiro, kas nekompensēs pensionāra mēneša izdevumu palielināšanos no piena produktu cenu pieauguma. Vai tas ir salīdzināms ar deputāta algas pieaugumu par 170 eiro mēnesī (38 reizes lielāks pieaugums par 4,64 eiro!). Kāpēc Ministru prezidents neteica, ka viņa valdība 2016. gadā jau ir sadzirdējusi katru Latvijas iedzīvotāja balsi, īpaši ļoti trūcīga cilvēka balsi? Viņi ir tie, kas visvairāk cer sagaidīt pozitīvas izmaiņas!

Barikāžu laiku pieminot

Laikam ejot, barikāžu cīņu dalībnieku rindas kļūst retākas, stāsti pieklust. Tie glabājas cilvēku atmiņās, ģimeņu un valsts arhīvos.

Lūk, dažu mūsu biedru un tālaika aculiecinieku atmiņu stāstu fragmenti.

Dainis Īvāns, pirmais Tautas frontes priekšsēdētājs:¹

„1991. gada 13. janvāra naktī tanki ielenca Lietuvas Republikas Augstāko Padomi, ieņēma TV, radio un telegrāfu. Tika nogalināti 14, ievainoti 110 cilvēki. Mēs sapratām, ka Latvijā nedrīkst pieļaut to, kas notika Lietuvā. Nekavējoties devos uz Latvijas Radio, stāstīju, ka nedrīkstam padoties, ka jāpretojas. Neaicināju uz barikādēm – tā bija katra brīva izvēle. Pēc divdesmit minūtēm izejot no Radio, redzēju, ka Doma laukumā jau pildās ar cilvēkiem. Sākās strauja barikāžu veidošana.

Krievi vēlāk teica – ja nebūtu janvāra barikāžu Rīgā, tad nebūtu arī augusta barikāžu Maskavā. Jebkuram agresoram, kas gribētu mūs atkal sagrābt, sacīsim – jums tas neizdosies! Mums ir gan drūmā okupācijas mācība, gan demoralizējošā mācība 1940. gadā, gan pilnīgi neticamā uzvara trešajā Atmodā. Toreiz pat sapņot nevarējām par to, ka reiz būsīm attīstīto valstu klubā, ko sauc par Eiropas Savienību.

Barikādes apliecina, ka esam stipra nācija, stipra valsts, kam var būt ļoti skaista nākotne.”

Irmīna Enikova, Kokneses novada pensionāru un invalīdu biedrības biedre:

„Toreiz strādāju Salaspils patērētāju biedrības veikalā un redzēju, ka cilvēki šurp nāk biežāk – ne tikai lai vairumā iepirktu nekaitīgām dienām nepieciešamo, bet arī lai apspriestu pēdējos jaunumus. Reiz mūs uzrunāja kāds Rīgas HES darbinieks: „Nado jehatj v Rīgu!”² No plašsaziņu līdzekļiem jau bija zināms, kas notiek galvaspilsētā, tādēļ mēs ar māšicu Janīnu nekavējoties pieteicāmies sniegt pajumti barikāžu dalībniekiem, kuri bija ieradušies no attāliem Latvijas rajoniem. Pēcpusdienā ar elektrīku vedām uz Rīgu burciņās karstu zupu un siltu dzeramo, atpakaļ braucām ar pēdējo vilcienu. Kādu vakar tas bija atcelts, tādēļ mājup devāmies kājām pa dzelzceļa sliežu špalēm. Bija auksti un trauksmaini. Lai sevi iedrošinātu, visu ceļu dziedājām brīvības un tautas dziesmas.”

Antoņina Ružāne, LPF valdes locekle, Rēzeknes pensionāru biedrības priekšsēdētāja:

„Barikāžu laikā, strādājot Elektroinstrumentu rūpnīcas galvenā mehānika nodaļā, piedalījās organizatoriskajos pasākumos. Kopā ar citu nodaļu strādniekiem uz Rīgu bez lieka uzaicinājuma devās Artūrs Deņisovs, Pāvils Ratnieks, Valērijs Verze, Antons Gurgans, Jānis Zeile, Aivars Strods, Jānis Štikāns un daudzi citi. Janvāra siltajā rītā no Rēzeknes, Kaunatas, Stružānu un Lendžu pagastiem braucēji uz Rīgu devās vairākos autobusos. Atceros Artūru Baltiņu, Aivaru Brolišu, Juri Misānu, Robertu Grībustu, Daini Čudaru, Antonu Dubovski. Mūsu apsargājamie objekti desmit dienas un naktis bija Zaķusala pie televīzijas torņa, Doma laukums, Bastejkalns. Tur visur dega uguns kuri un vilņojās ļaužu jūra, kas veidoja dzīvo barjeru. „Latvijas Lauksaimniecības akadēmijas studenti ieradās ar pieciem autobusiem un uz barikādēm stājās kopā ar kaujās pieredzējušiem vīriem,” atceras Antons Savickis.”

Jānis Felsbergs, LPF valdes loceklis, Zemgales pensionāru biedrību apvienības vadītājs:

„Strādājot Jelgavas komunālo uzņēmumu kombinātā par galveno inženieri, manā pārziņā bija autotransports un traktortehnika, kura, kā parasti ziemas sezonā, bija sevišķi noslogota. Lielākā daļa darbinieku – jauni puiši – ļoti vēlējās doties uz barikādēm ar savu tehniku, bet kombinātam bija jānodrošina pilsētas ielu braukšanas drošība, kaisot tās ar smiltīm, tādēļ vadītāju sapulcē nolēmām, ka taisnīgi būs vilkt lozes. Palikušie aizvietoja tos, kuri devās uz barikādēm, izpildot gan savu, gan viņu darbu, tādēļ jo sevišķi pārsteidz izskanējušī iniciatīva piešķirt pensijas barikāžu tiešajiem dalībniekiem. Ļoti daudzi, paliekot mājās, organizēja nepārtrauktu uzņēmumu darbu, gatavoja malkas kravas sūtīšanai uz barikādēm, piegādāja degvielu, sarūpēja ēdienu, ko sūtīt uz Rīgu. Vai viņi nav barikāžu dalībnieki? Apbrīnojami, cik īsā laikā izdevās saorganizēt

cilvēkus no visas Latvijas!

Es pats trīs vakarus pēc darba devos uz Rīgu pie saviem darbiniekiem. Vēl šodien ausis skan vīru kora *Tēvzeme* dziedātās dziesmas četros no rīta, lai gan bija sals un koristiem balsis jātaupa. To dienu atmiņas joprojām ir emocionālas un neizdzēšamas, un ir gandarijums par to, ka tagad esam brīvas Latvijas pilsoņi.”

Ārija Šekstello, LPF valdes locekle:

„Mans vīrs Jānis Šekstello kopā ar kori *Imanta* apsargāja Rīgas Centrālo dzelzceļa staciju un tās laukumu. Cienājot no tālienes atbraukušos vīrus un visus, kas vēlējās sasildīties ar karstu tēju vai kafiju, iestiprināties ar mūsu sarūpētajām sviestmaizēm, kā arī dalot siltus apģērba gabalus, neviens nešķīroja, kādā valodā atskanēja „Paldies”.

Atmiņā palikusi epizode, kad PSRS tanki jau stāvēja pie Juglas. Tad bija arī nobijušies un neticīgi tālākai bezieroču pretošanās jēgai. Jānis toreiz uzrunāja blakus stāvošo šoferi no Daugavpils: „Ko darīsim, ja nāks vīrs armija?” Viņa automašīna bija pilna ar metāla stieņiem un betona blūkiem. Paķēris vienu stieni, šoferis noklīdzēja: „Pustj toļko sunusa!”³

Anna Vīgante, Gulbenes novada pensionāru biedrības *Atspulgs*⁵ valdes priekšsēdētāja, LPF valdes locekle, *Vidzemes novada koordinatore*; viņa arī apkopojusi savu novadnieku atmiņas:

„Uz barikādēm Vecrīgā, būdami gatavi nopietnai cīņai, devās Stradu ciema priekšsēdētāja Sīmaņa Homčenko aicinātie iedzīvotāji un iestādēs strādājošie – no *Lauktechnikas*, 11. PMK, 24. ceļu daļas, Stradu skolas, Stāķu un Kirova kolhoza. Vēlāk viņi piedalījās arī Baltijas ceļa ķēdes posmā Valmierā-Rīgā.”

Kārlis Baumanis, Gulbenes ceļu daļas priekšnieks (līdz 2007. gadam): „Nekavējoties tika organizēta brīvprātīgo brigāde un viss nepieciešamais braucienam uz Rīgu. Kravas automašīna tika norikota apsargāt Brasas tiltu. Vīri tur nostāvēja divas dienas.”

Laimonis Lapsa, Gulbenes ceļu pārvaldes darbinieks: „Baiļu nebija, vietējie mūs baroja un visādi atbalstīja, nakti uz maiņām gulējām Doma baznīcā, kur bija izvietots mobilais sanitārais punkts. Dežūrmaiņu beidzām un devāmies mājup tieši pirms apšaudes sākuma. Bijām gatavi uz pirmo aicinājumu tūlīt pat atgriezties. Mēs sapņojām par brīvību, jutāmies piederīgi un vajadzīgi savai valstij.”

Barikāžu laiks

Ārija Šekstello, LPF valdes locekle

*Koks pie koka,
Betons pie betona
Cilvēka roku darbs.*

*Cilvēks pie cilvēka,
Tauta pie tautas
Blakus rintās stāj!*

*Veda uz uzvaru,
Dāvājot laimi, –
Brīvību visiem mums.*

No Marutas Sprudzānes intervijas ar barikāžu laika cīnītāju **Villisu Bukšu** (*Ziemeļlatgales laikraksts Vadugunis*, 22.01.2013.):

„...ar katru gadu barikāžu dienas un to idejas attālinās. Gribot negribot manī izejot vienaldzīgums, un, tikai kāda tālaika dalībnieka uzrunāts, atceros – kādreiz ceļu mērķu vārdā biju gatavs ziedot pat dzīvību. Ja godīgi, tagad esmu atsvešinājies no tālaika ideāliem un sapņiem. Cilvēka dabai svarīgāki kļūst izdzīvošanas jautājumi. Runājot līdzībās, tas ir tāpat kā ziemā meža zvēram. Kad ārā salst un puteņo, nevienai dzīvai radībai nenāk ne prātā ar kurkstošu vēderu stāvēt meža vidū un vērot zvaigznes Piena Ceļā...”

Barikāžu dienās atceroties tālaika notikumus, bijušo un esošo uzņēmumu darbinieki, barikāžu dalībnieki, lielākā daļa no kuriem tagad ir pensionāri, pulcējas kopā, lai dalītos atmiņās, pārrunātu šīs dienas realitātes un valsts politiskos jaunumus. Aizvadītie dzīves gadi inesuši dažādas korekcijas šo cilvēku dzīvē un ne visas no tām ir lolotās. Ikkatra pienesuma rezultāts labākai nākotnei ir mērāms paaudzēs, un tas ir nebeidzams process.

¹ Barikādes stāsta video eseja.

² Jābrauc uz Rīgu! (Krievu val.)

³ Lai tikai pamēģina! (Krievu val.)

Latvijas Pensionāru federācijas valdes lēmums

2016. gada 19. decembrī

- Sasaukt LPF domes sēdes 2017. gada 20. februārī un 29. maijā Latvijas Universitātes Mazajā aulā.
- Organizēt pensionāru organizāciju pārstāvju sapulci Rīgā 16. septembrī.
- Organizēt LPF 25 gadu dibināšanas pasākumu 25. novembrī LABS zālē Bruņinieku ielā 29/31.
- Sasaukt LPF valdes sēdes 2017. gadā: 9. janvārī, 20. februārī, 13. martā, 10. aprīlī, 8. maijā, 12. jūnijā (izbraukuma sēde), 14. augustā, 11. septembrī, 9. oktobrī, 13. novembrī, un 18. decembrī (Bruņinieku ielā 29/31, 317. istabā).

Latvijas Pensionāru federācijas valdes aicinājums pensionāru organizācijām

2017. gads ir pašvaldību vēlēšanu gads. Pēc aiziešanas pensijā senioru dzīves aktualitātes daudz ciešāk saistās ar vietējo pašvaldību, tās iespējām palīdzēt senioriem risināt komunālos, veselības, kultūras un citus nozīmīgus jautājumus. Vecākās paaudzes cilvēku dzīves pieredze un zināšanas var lieti noderēt, veicot darbu pašvaldības institūcijās, tajā skaitā novada, pilsētas domes sastāvā.

Latvijas Pensionāru federācijas valde aicina pensionāru biedrības aktīvi piedalīties pašvaldību vēlēšanās, virzīt savus pārstāvjus vēlēšanu sarakstos, panākt viņu ievēlēšanu, lai iespējami plaši izmantotu pašvaldību iespējas senioru dzīves kvalitātes uzlabošanai.

Aicinājums pieņemts vienbalsīgi LPF valdes sēdē 2017. gada 9. janvārī.

Latvijas Pensionāru federācijas valdes AICINĀJUMS

Latvijas Republikas Saeimai un valdībai

Sakarā ar Latvijas Republikas simto dzimšanas dienu aicinām LR Saeimu un valdību veikt izmaiņas likumdošanas aktos, lai varētu ierosināt apbalvot ar valsts augstākajām atzinības zīmēm personas, kas atdevušas dzīvību Latvijas neatkarības atjaunošanas cīņās.

Aicinājums pieņemts vienbalsīgi LPF Valdes sēdē 2017. gada 9. janvārī.

Latvijas Pensionāru federācija valdes lēmums

2017. gada 9. janvārī

- Apstiprināt LPF 2017. gada darba plānu.
- Pieņemt aicinājumu pensionāru organizācijām saistībā ar pašvaldību vēlēšanām (pielikumā).

• Februāra LPF domes sēdē izskatīt jautājumus par pensionāru dzīves līmeņa uzlabošanas finansālajām iespējām un gāzes tirgus atvēršanas ietekmi uz gāzes cenām. Uzaicināt uz LPF domes sēdi LR Finanšu ministrijas un LR Ekonomikas ministrijas pārstāvjus.

• Deleģēt LPF priekšsēdētāja vietnieci Dzintru Žildi uz LR Kultūras ministrijas izsludināto konkursu pārstāvniecībai Sabiedriskā labuma komisijā.

• Pieņemt aicinājumu LR Saeimai un valdībai par valsts apbalvojumu piešķiršanu (pielikumā).

• Pieņemt zināšanai informāciju par tikšanos ar Bavārijas landtāga deputātu Konrādu Kobleru, par LR Saeimas komisijas darba grupas sēdi 25. janvārī, par avīzes *Latvijas Pensionārs* izplatīšanu.

LPF priekšsēdētājs

Andris Siliņš

Senioru gadatirgus – kolorīts un jautrība

Intervija ar Latvijas Pensionāru federācijas priekšsēdētāja vietnieci DZINTRU ŽILDI

– Par Latvijas Pensionāru federācijas rīkotajiem senioru labdarības gadatirdzīņiem tiek saņemtas pozitīvas atsauksmes, un pēc tiem ir liels pieprasījums. Lūdzu, pastāstiet par šo gadatirgu ideju!

– Mūsu organizētais senioru rokdarbu sezonas gadatirgus notiek sadarbībā ar biedrību *Pensionāru iespēju centrs*, SIA *Rīgas Centrālātirgus*, SIA *Lafico* un akciju sabiedrību *Latvijas dzelzceļš*. Decembrī notikušais bija jau astotais, un pēc Lieldienu tirdziņa nākamais Ziemassvētku gadatirgus būs desmitais, tātad – jubilejas pasākums.

Pirmajā reizē tirdziņš notika Rīgas Kongresu namā. Tas bija iedrošinājums idejas tālākai attīstībai. Doma par gadatirgu brieda jau sen, jo mūsu pensionāri savus darbus nepārdod komercrealizācijas vietās un rokdarbu viņiem nav tik daudz, lai tirgotu katru dienu. Seniori tos darina un krāj visu gadu, vairums izstrādājumu ir tikai vienā eksemplārā, tādēļ to realizēšanai pietiek ar dažām dienām gadā.

Par šiem gadiem esmu iepazinusies ar lieliskiem cilvēkiem, zinu viņu jaunības stāstus, likstas un priekus. Pat ar raupjiem pirkstiem, pavājinātu redzi, salikušu stāju mūsu vecākā gadagājuma ļaudis spēj izgatavot, sukāt un sašķeterēt, izadīt un notamborēt brīnišķīgus darbus. Tie ir darināti no sirds, ar vēlmi būt noderīgiem, nevis būt lūdzējiem vai malā stāvētājiem. Uz mūsu organizētajiem gadatirgiem sabrauc seniori no visas Latvijas novadiem, pagastiem, lielām un mazākām pilsētām un ciemiem. Senioru un invalīdu tirdziņš ir liels atspazs viņu necīgajai

pensijai, lai arī nesedz nepieciešamo veselības aprūpes un pakalpojumu izdevumus.

– Kā notiek dalībnieku pieteikšanās un izvietojums pie galdiem?

– Pa šiem gadiem esam veikuši daudzus tehniskus un administratīvās rošības uzlabojumus, nodibinājuši jaunus sadarbības kontaktus. Pirmkārt jāpateicas valsts akciju sabiedrībai *Latvijas dzelzceļš* par iespēju tirdziņu rīkot viņu teritorijā, kas apmeklētājiem ir ērti pieejama, redzama no visām debespusēm un ļauj pieaicināt daudz vairāk rokdarbnieku.

Vēlēšanās piedalīties šajos pasākumos ir ļoti liela. Pēc tirdziņa laika izziņošanas mūsu dalīborganizāciju pensionāru biedrību priekšsēdētāji Latvijas Pensionāru federācijai iesniedz savu rokdarbnieku sarakstus. Dalībnieku pieteikšana vēl nenozīmē, ka viņi ir uzņemti, jo vietu skaits ir ierobežots un kvotas piepildās ļoti ātri.

Ar *Pensionāru iespēju centru* esam sadalījuši atbildības sfēras par aprīkojuma atvešanu un aizvešanu, uzstādīšanu un demontāžu, vienojušies par rokdarbnieku vietu sadalījumu pie galdiem. Mums katram ir jau iepriekš sastādīts savs dalībnieku saraksts. Viņi ierodas noteiktajā dienā velk lozes ar numuriem, un ieņem vietu, kas norādīta uz numurētajiem galdiem. Izloze notiek katru dienu pirms tirdziņa atvēršanas. Ja kādam ir palaimējies pierakstīties uz vairākām dienām, viņa iepriekšējā vieta nesaglabājas. Tādu kārtību atzīst visi dalībnieki, uzskatot to par demokrātisku. Kā jau tirgū, ir pieļaujama tirgošanās, vietu maiņa, dalībniekiem vienoties savā starpā, kā arī vairāku dalībnieku izstrādājumu izvietojums vienviet. Cita lieta, ka ierādītā galdā virsma viena kvadrātmetra platībā ir daudz par mazu, lai varētu izrādīt visu sev līdzīgu atvesto.

– Tirdziņā piedalās pašdarbnieki. Kas viņi ir?



Gadatirgu apmeklēja un pirkumus veica arī Iveta Vējones kundze.

– No laika gala gadatirgus ir varens notikums, svētki, kur var sevi parādīt, citus apraudzīt, varbūt pat savu nākotni noskatīt. Savukārt tirgotājiem tā ir ražas laika kulminācija, savstarpēja sacensība, kam labāka prece, kā labāk un izdevīgāk to pārdot. Dabīgi, viss skan un dun, un čalo!

Ko esam paņēmuši no tiem laikiem, un kas ir raksturīgs mūsu senioru gadatirgum? Tas ir kopā būšanas prieks, vēlme būt aktīvai sabiedrības daļai, par savu darbu saņemt atzinīgu vērtējumu. Vēl lielāks gandarijums ir tad, ja kādam iepatikas piedāvājums un par to var saņemt atzinību arī dažu eiro apmērā.

Daudzi tirdziņa dalībnieki ir *vieninieki*, daudziem trūkst sabiedriskā kontakta. Tas, iespējams, ir saistīts ar senioru attālo atrašanās vietu, ar veselības un komunikācijas problēmām, ar norobežošanu bezizejas apstākļos un pakļaušanos smagajai dzīves nastai. Tādēļ svarīgi, ka viņiem tirgus dienas garumā ir iespējas rast jaunus draugus, sapazīties ar saviem galdā kaimiņiem, varbūt ieraudzīt arī kādu senu paziņu no cita novada, uzzināt jaunumus, gūt idejas saviem rokdarbiem.

Ja jūs redzētu, kā atplaukst smaids laika vagotajā sejā, kad pie galdā pienāk ķekatknieki, noper ar pūpola zariņu, sakot: „Miksts kā pūpols, slimība ārā, veselība iekšā!”, kad organizatori negaidīti uzciēnā ar saldumiem un kad sāk skanēt dziesma ar vārdiem, kas palikuši atmiņā vēl no bērnības! „Tad gribas dziedāt, priecāties un dzīvot,” tā man teica rokdarbiece Vijas kundze no Zemgales, kura vēl līdz šim nevar pierast pie sava atraitnes statusa.

Katru gadatirgu ieskandina un kuplina kāds no pensionāru biedrību vokālajiem ansambļiem. Iepriekšējos gados uz Rīgu bija atbraukuši ansambļi no Jelgavas, dziedošās dāmas no Pļaviņām, Gulbenes novada pensionāru biedrības *Atspulgs5*, vokālais ansamblis un Rīgas folkloristi *Silavoti* Ramaņa Jansona vadībā.

2016. gada Ziemassvētku gadatirgū dziedāja no Centrālās dzelzceļa stacijas apmeklētājus ielīkmoja vēl vieni gaidīti viesi no Vidzemes – Gulbenes novada Daukstu pagasta senioru vokālais ansamblis *Senioras* un folkloras kopa *Līgo* ar vadītāju Ivetu Golovaču. Tas tiešām bija atzinības vērts pienesums mūsu tirdziņa dalībniekiem! Ne velti viņu vokālais sniegums ir augsti novērtēts daudzos sadraudzības pasākumos Latvijā un tālu aiz mūsu robežām.

Vokālisti dziedāja vairāku stundu garumā, un zālē bija jūtama liksma Ziemassvētkus noskaņa. Gadatirgus noslēguma dienā savu kolorītu un jautrību kopējā pasākumā ienesa jau atpazīstamā tautas folkloras kopa *Silavoti* ar dziedošiem tautumeitu un tautdēlu, ķekatu rudo lapsiņu, nerātno kazu, sunīti ar cimdu ausīm un citiem folklorā atpazīstamiem tēliem.

– Vai domājat arī par gadatirgiem alternatīvu iespēju rokdarbu piedāvājumam?

– Latvijas Pensionāru federācijas pamatmērķis nav saimnieciskā darbība vai tirgus. Biedrības organizētais gadatirgus ir sezonas senioru pasākums, kas tikai divreiz gadā dod iespēju amatniekiem tikties galvaspilsētā, izstādīt savus rokdarbus un saņemt nelielu atalgojumu ziedojumu veidā. Taču mēs esam organizējuši lekciju kursu par rokdarbu realizēšanas iespējām un katram rokdarbu pratējam pašam rast iespēju savas preces realizēšanai, piemēram, veidojot ģimenes uzņēmumus.

Iespēju pārdot savas preces un pakalpojumus internetā pēdējo divu gadu laikā izmanto katrs desmitais uzņēmums. Mūsu rokdarbnieku piedāvājums nav ikdienā pieprasītākā prece kā, piemēram, maize vai zāles, tai ir sezonas raksturs, tādēļ to varam pieskaitīt pie individuālā pasūtījuma sadaļas precēm. Savukārt *Pensionāru iespēju centrs* aktīvi un ar panākumiem darbojas kā internetveikalā, tā arī savā salonveikalā Rīgā, Maiznicas ielā.

– Vai arī uz Lieldienām būs senioru rokdarbu izstrādājumu gadatirgus?

– Noteikti! Bet kur – tas lielā mērā ir atkarīgs no akciju sabiedrības *Latvijas dzelzceļš*. Mēs to esam iemilējuši un pieraduši pie šīs tirdziņa mājvietas. Arī apmeklētāji ar to ir visnotaļ apmierināti. Vai tajā darbošos arī es, pagaidām nezinu. Vēl ir pagājis maz laika, lai justos brīva no Ziemassvētku tirdziņa pārpildītajām atskanām, jo pēc tā tūlīt bija jāgatavojas arī pašai uzņemt viesus un sagaidīt svētkus ģimenes lokā un baznīcas draudzē, jāvada koncerts labdarības fondā un jāpciemio senioru biedrību gadadienu pasākumi. Tomēr zinu – nekas nav svarīgāks un dārgāks par tikšanās prieku un iespēju prieku dāvēt citiem. Tāpēc, dāmas un kungi, gatavojamies uz jaunu, patīkamu tikšanos atkal Lieldienās!



Gadatirgus vienmēr ir bijis lustīgs pasākums. Šis gads, pateicoties folkloras grupai *Līgo*, nebija izņēmums.

Skaisti dzīvojam!

SILVIJA OZOLIŅA, Aizkraukles novada pensionāru biedrības priekšsēdētāja

Aizkraukles senioru devīze – būt aktīviem, būt vajadzīgiem vispirms sev pašiem. Ja tas, ko darām, noder arī citiem, tad var teikt – skaisti dzīvojam!

Aizkraukles novada pensionāru biedrība darbojas kopš 2001. gada. Tajā ir 170 biedru, un to vada valde – 11 aktīvi seniori. Katra mēneša pirmdienā notiek valdes sēde, kurā apspriežam veicamos darbus, organizējam tradīciju, atpūtas, kultūras, sporta un veselīga dzīvesveida pasākumus. Biedrībā darbojas dekupāžas, zīda apgleznošanas un dārkopju pulciņi, dāmu klubīnš *Vēlziedes*, tautisko deju kopa *Jautrās vecmāmiņas*, linijdeju kopa *Dejotprieks* un sporta klubs. Kopā ar Sociālā dienesta centru rīkojam dažādus pasākumus, izstādes un lekcijas.

Pagājušā gada 1. oktobrī atzīmējām gan Senioru dienu, gan biedrības 15 gadu jubileju. Patīkamam šo pasākumu mums sarīkoja novada pašvaldība – ar Dobeles zemessargu koncertu. Pēc tā pie klātiem galdiņiem un deju mūzikas labākie aktivisti saņēma apsveikumus no novada pašvaldības un pensionāru biedrības. Pasākumā piedalījās arī LPF pārstāvji, Ogres un Skrīveru novada pensionāru biedrības. Klātesošos sveica novada domes priekšsēdētājs Leons Lūdums, Sociālā dienesta centra vadītāja Ināra Gaile un LPF priekšsēdētāja vietniece Dzintra Žilde.

Katru mēnesi seniori sanāk kopā, piemēram, dāmu klubīnā *Vēlziedes* tiek rīkoti tematiski pasākumi, kuros dāmas dalās arī stila padomos. Ļoti interesants un izglītojošs bija par krāšņajiem un modernajiem aksesuāriem – šallēm: seniores stāstīja par savām iecienītākajām šallēm un to daudzpusīgo pielietojumu, iepazīstināja ar šaļļu vēsturi un tad sekoja neliela modes skate.

Pērn februārī notika Valentīndienai veltīta *Nepieradinātās modes skate*, kuras sagatavošanā aktīvi piedalījās visu interešu grupu dalībnieces. Kopīgi atzīmējām arī 8. Martu, bet dārkopju grupa aicināja uz pankūku pēcpusdienu, un šajā dienā bija skatāma arī rokdarbnieču dekupēto šķīvju, pudeļu un kārbīņu izstāde. Tāpat lielu atsaucību guva 1970. gadu modes skate. Bet konkursā *Lieliskā vecmāmiņa* bija jāuzklāj svētku galds par tēmu, ko katra izlozēja, jāpastāsta par saviem vaļaspriekiem, jādalās atmiņās par mazbērniem, jāsniedz priekšnesums un jādejo valsis ar kungu. Viss izdevās lieliski!

Visaktīvākā ir deju grupa *Jautrās vecmāmiņas*, kas darbojas jau no 2004. gada. Šo gadu laikā izdejas vairāk nekā 32 dejas, dažādas tautas dejas un rakstu zīmes, pabūts Polijā un Lietuvā, kopā ar draugu kolektīvu *Saime* no Jumpravas – arī Vācijā. Mūsu dejojotās ir piedalījušas ļoti daudzos republikas pasākumos, pēdējie bija Imantdiena Stāmerienā un Madonas pilsētas kultūras nama senioru deju kolektīva *Madonas dāmas* sarīkojums *Deja man prieku deva*.

Kopā ar sociālo centru *Pilādzis* organizējam dažādas izstādes un dārceņu – piemēram,

kartupeļu, ķirbju, pupiņu u.c. – dienas. Pēdējos divus gadus Sociālā dienesta pagalmā svinējām Jāpus, Lieldienas un Miķeļdienu. Visos pasākumos piedalās arī aiz Aizkraukles robežām slavenais ansamblis *Maļinovij zvon*.

Katru gadu pagasta estrādē notiek *Atturīgā senioru sporta diena*, kurā piedalās komandas no Skrīveriem, Kokneses un no mūsu biedrības – vismaz trīs. Noslēgumā komandas vēl uzstājas ar saviem izdomu salātiem, interesantiem groziņu noformējumiem, tiek vārīta zupa un ceptas desiņas, notiek sadziedāšanās.

Katru gadu starp Aizkraukles, Ķeguma, Skrīveru un Ogres senioru komandām noris galda spēļu sacensības.

Bijušas arī tikšanās ar daudziem ievērojamiem dzejniekiem, medicīnas darbiniekiem un dārkopjiem. Sanāksmē pie mums ir piedalījušies labklājības ministrs Jānis Reirs un LPF priekšsēdētājs Andris Siliņš.

Esam uzrakstījuši astoņus projektus, no kuriem pieci saņēmuši atbalstu. Pateicoties tiem, varam realizēt savus sapņus, no kuriem lielākais – ansamblim *Jautrās vecmāmiņas* iegādāti 23 tautiskie tērpi. Vēl par projekta naudu esam nopirkuši trīs trenāžierus, 35 sporta nūjas, datoru un krāsaino printeri. Šogad apstiprināts projekts par sešu āra trenāžieru

iegādi. Līdz marta beigām tos izvietosim Sociālā centra pagalmā, kur seniori un invalīdi varēs nodarboties ar fiziskām aktivitātēm.

Kopā ar Sociālo centru sešas reizes gadā organizējam arī akciju *Palīdzēsim viens otram*.

Vasarās regulāri braucam ekskursijās. Esam apskatījuši daudzas Latvijas skaistākās vietas, Rīgā Nacionālo bibliotēku un Stūra māju, Nacionālo botānisko dārzu un Latvijas Universitātes Botānisko dārzu, pabijuši Lietuvā un Igaunijā. Pagājušajā gadā senioru grupa devās kruzā uz Stokholmu.

Ja pagriež laika ratu atpakaļ, jāapzinās, ka šie seniori bija tie, kuri ar savu darbību aizsāka pilsētas un novada attīstību. Aizkraukles pilsēta svin 50 gadu jubileju. Visu cieņu mūsu darbīgajiem Pļaviņu HES celtniecības veterāniem!

Šajos gados biedrībai izveidojusies draudzība un sadarbība ar citām biedrībām, piemēram, ar Ogres, Ķeguma, Skrīveru un Tūkuma biedrību. Tā kā esam viena laikmeta bērni, cits citu saprotam vislabāk, dalāmies arī pieredzē.

Kopā sanākot, vienmēr iepriecina senioru optimistiskais noskaņojums. Vairoto prieku, bez iemesla neļauties satraukumam, aizgānāt sliktās domas, dzīvot pozitīvā noskaņojumā – tāds ir mūsu vadmotīvs.



Ansamblis JAUTRĀS VECMĀMIŅAS priecē skatītājus ne tikai ar savu dejas soli, bet arī ar jaunajiem tērpiem.



Konkurss LIELISKĀ VECMĀMIŅA radīja interesi vairākās paaudzēs. Līdzjutējos bija gan bērni, gan mazbērni.

Atjaunota Senioru lietu padome

2016. gada 1. decembrī, pēc divu gadu pārtraukuma, pēc labklājības ministra JĀŅA REIRA iniciatīvas tika atjaunota Senioru lietu padome.

Pirmajā sēdē piedalījās pārstāvji no Labklājības un Veselības ministrijām, Latvijas Pensionāru federācijas, Latvijas Senioru alianses, Rīgas aktīvo senioru alianses un citām organizācijām.

„Senioru lietu padome redzu kā nepastarpinātu un tiešu forumu, kur apspriest, savlaicīgi izdiskutēt un izvērtēt iespējamus variantus senioru aktuālo problēmjautājumu risināšanā. Būtisks, protams, ir finansiālais nodrošinājums,

tomēr svarīga ir arī kopīga saruna par daudz plašāku jautājumu loku – savlaicīga un pieejama veselības aprūpe, piemērota nodarbinātība un mūžizglītība, iespējas un aktīva novecošanās,” uzsvēra labklājības ministrs Jānis Reirs.

Padomes sēdē senioru organizāciju pārstāvji tika informēti par situāciju pensiju jomā un plāniem nākamajiem diviem gadiem. Veselības ministrijas pārstāvji runāja par piekļuvi

veselības aprūpes pakalpojumiem, uzsverot, ka ir plānota uzlabota sistēma onkoloģisko saslimšanu diagnosticēšanā agrīnajā stadijā. Labklājības ministrijas speciālisti vērsa uzmanību uz aktuālajiem personas ar invaliditāti raksturojošajiem rādītājiem, kā arī ieskicēja jomas, kur būtu jādiskutē par turpmākām nepieciešamām izmaiņām. Invaliditātes noteikšanas sistēmā un pieejā tās noteikti vajadzīgas, lai nostiprinātu atlikušo darbības vērtēšanas pieeju un pārskatītu atbalsta pasākumu iedalījumu un nepieciešamību. Atbalsta pasākumiem jābūt mērķētiem uz personām, kam tie patiešām svarīgi, izvērtējot viņu individuālo situāciju un vajadzības. Darbības vērtēšanas pieejas attīstīšana un nostiprināšana ļaus veikt intensīvāku darbu ar personām darbības vecumā, kurām ir funkcionēšanas un līdz ar to darbības ierobežojumi, lai veicinātu viņu līdzdalību darba tirgū.

Senioru lietu padome ir konsultatīva institūcija, tās mērķis – risināt Latvijas pensionāru

problēmas, izzinot viņu viedokli par svarīgiem sociālās un veselības aprūpes sfēras jautājumiem. Nepieciešamības gadījumā to risināšanā tiek piesaistīti konkrētas jomas speciālisti un eksperti.

Senioru lietu padome izveidota 2013. gadā, lai nodrošinātu efektīvu sabiedrisko organizāciju un valsts pārvaldes institūciju sadarbību pensionāru problēmu identifikācijā, izvērtēšanā un to risinājumu piedāvājumu izstrādē. Pēc nepieciešamības uz konkrētu jautājumu skatīšanu tiek piesaistīti atsevišķu ministriju un valsts pārvaldes iestāžu darbinieki, kā arī ārējie eksperti ekonomikas, iekļaušanas, nodarbinātības, pensiju politikas un demogrāfijas jautājumos.

Nākamā Senioru padomes sēde notiks 2017. gada februārī vai martā.

Informāciju sagatavoja Egils Zariņš, Labklājības ministrijas Komunikācijas nodaļas sabiedrisko attiecību speciālists

Informācija avīzes Latvijas Pensionārs lasītājiem

Latvijas Pensionārs kopā ar pielikumu *Labai Dzīvošanai* tiek izplatīts kā bezmaksas izdevums. Tās centralizēti tiek izsūtīti pensionāru organizācijām izdalīšanai sava novada, pagasta, pilsētas senioriem, kā arī ir pieejams visās *Latvijas aptiekas* tirdzniecības vietās un Latvijas Pensionāru federācijas (LPF) telpās Rīgā, Bruņinieku ielā 29/31. Rīgas senioru organizācijas avīzi var saņemt LPF. Novadu un pilsētu pašvaldības par sūtījuma saņemšanu lūdzam informēt pensionāru organizācijas.

Piegādi individuālajiem pasūtītājiem nodrošina Latvijas Pensionāru federācija.

Par nepieciešamajām izmaiņām piegādē lūdzam savlaicīgi informēt LPF (tel. 67276789).

Informējiet mūs, ja nevarat saņemt avīzi kādā no minētajām vietām.

Pielikuma *Labai Dzīvošanai* atbildīgā redaktore INA EGLĪTE. Reklāmas materiāli izvietojami tikai pielikumā *Labai Dzīvošanai*. Reklāmas daļa: lpflabai@gmail.com, tālr. 29110309; 27766050 Izdevuma *Latvijas Pensionārs* redakcija manuskriptus nerezencē un atpakaļ neizsūta.



Pensionāru biedrība *Draugs* aicina pavadīt brīvo laiku labas mūzikas skaņās. Pasākums notiks 26. februārī pulksten 13 Nodrošinājuma valsts aģentūras aktu zālē Rīgā, Kliņģu ielā 4.

Sīkāka informācija pa tālr. 29906893, M. Vaļeniece.

Latvijas Pensionāru federācija
Bruņinieku ielā 29/31 – 220
Rīgā, LV-1001
Tālrunis: 67 27 67 89
E-pasts: lpf1@inbox.lv

SWEDBANK
Kods: HABALV22
Konts: LV86HABA0551037255005
Nodokļu maksātāju reģistra kods:
Nr. 50008001951

Ar iesūtītajiem lasītāju materiāliem Izdevējs drīkst rīkoties pēc saviem ieskatiem. Pārpublicējot materiālu, nepieciešama izdevēja rakstiska atļauja. Citējot atsauce uz izdevumu *Latvijas Pensionārs* obligāta. Meklējiet mūs internetā: www.pensionari.lv