

# TAUTAS SAIMES GRĀMATA

## Seniori digitālā demokrātijā

Modernais laikmets. Jauni izaicinājumi



BALSO.RIGA.LV



UZLABO.LV



Latvijas valsts lielākās vērtības. Brīvība. Neatkarība. Demokrātija

# Saturs

<b>PRIEKŠVĀRDS</b>	<b>1</b>
<b>MODERNAIS LAIKMETS - JAUNI IZAICINĀJUMI</b>	<b>5</b>
Starts digitālo prasmju apgūšanai. Motivācija. Uzdrošināšanās.	
Gerontologa viedoklis par digitālām tehnoloģijām, to lomu senioru ikdienā	
Pieredzes stāsti – vērtē pedagogi	
Pieredzes stāsti – senioru atklāsmes	
<b>DEMOKRĀTIJAS KULTŪRA UN PILSONISKĀS AKTIVITĀTES NOZĪME</b>	<b>23</b>
Senioru sadarbība ar valsts institūcijām, solidaritāte un uzticēšanās	
Senioru iesaiste politiskajos lēmumos	
Līdzdalība vides un infrastruktūras veidošanā	
Rīgas pašvaldība vērtē pilsoniskās aktivitātes dinamiku	
Pieredzes stāsts Rīgas apkaimēs	

# **DIGITĀLĀS PRASMES- EFEKTĪVS RĪKS VALSTISKUMA UN DEMOKRĀTIJAS ATTĪSTĪBAS NEPĀRTRAUKTĪBAI**

**38**

e-paraksta pielietošanas iespējas

Iesaiste un balsojums portāla manabalss.lv iniciatīvu atbalstīšanai

Pieredzes stāsts - iniciatīvas virzītāja secinājumi

## **LATVIJAS SENIORU DIGITĀLĀS PRASMES SAISTĪBĀ AR GLOBĀLĀM TENDENCĒM**

**47**

Digitālo tehnoloģiju pieejamība senioriem, nepieciešamais atbalsts

Pieredzes stāsti par iekļaušanos digitālajos demokrātijas procesos

## **SENIORI STIPRINA NĀKOTNES PAMATU DZĪVEI DIGITĀLĀ LAIKMETĀ**

**55**

### **PĒCVĀRDS**

**58**

## **GRĀMATAS ATKLĀŠANAS SVĒTKI**

**61**

# PRIEKŠVārds

Laikmets, kas ievērojami maina mūsu dzīvesveidu, ir modernais digitalizācijas laikmets. Mums katram ir jāsaprot šī laikmeta īpatnības, uzstādījumi un iespējas.

Aizvien biežāk notiek diskusijas ar aicinājumu „Senior, esi digitāls un mobils un iesaisties pilsoniskās aktivitātēs!” Lai gan digitālo prasmju īpatsvars strauji pieaug, pieaug arī sabiedrības novecošanās, līdz ar to daudziem senioriem iesaistīties pilsoniskās aktivitātēs, būt sabiedriski aktīviem digitālajās platformās kļūst aizvien sarežģītāk, jo realitātē senioru digitālās prasmes ir nepietiekamas.

Prasmju pilnveide ir neizbēgama! Vecums nav šķērslis gan apgūt, gan pilnveidot, gan pielietot digitālās prasmes.

Senior! Nepalaid garām iespēju iegūt padomus un zināšanas, kā rast iedvesmu un motivēt sevi pievērsties digitālo prasmju apgūšanā. Izmantot tās, lai būtu pilsoniski aktīvs, piedaloties un līdzdarbojoties savas pašvaldības sabiedriskajās apspriešanās un pasākumos, kas skar jautājumu risināšanu sabiedrības un valsts kopējam labumam.

Grāmatas mērķis ir atspoguļot senioru šā brīža situāciju digitālajā laikmetā, kad tiek sperti pirmie soļi digitālās demokrātijas kultūrā.

Savās atziņās mēs esam balstījušies uz to Rīgas un Pierīgas senioru aktivitātēm, kuri pirms Covid-19 pandēmijas sākuma bijuši līdzdarbīgi un klātesoši ar savām iniciatīvām daudzos pašvaldības un valsts lēmuma procesos.

Covid-19 ietvars steidzinājis pielāgot dzīvi sērgas rezultātā radītajām sekām un mazināt negatīvo izmaiņu efektu: vientulību, atstumtību, psiholoģiskās problēmas. Cilvēki bija neziņā, sākotnēji izjuta atstumtību par nespēju iegūt nepieciešamo informāciju valsts un pašvaldības iestādēs. Faktiski seniori daļēji tika attālināti no iesaistes savu pilsonisko tiesību realizēšanā atbilstoši Latvijas valsts Satversmei. Bija nepieciešams veidot apzinātu motivējošu sistēmu, kas nodrošinātu senioru iekļaušanos digitālajā pasaulē jaunā kvalitātē, iesaistoties demokrātijas kultūras attīstībā. Rīgas aktīvākie seniori pieņēma izaicinājumu apgūt digitālās prasmes un mācīties. Motivējošais faktors- veidot spēcīgāku komunikāciju ar valsts un pašvaldības institūcijām, lai efektīvi, caur digitālajām prasmēm, turpinātu aktīvu iesaisti pilsoniskajos procesos. Lasot senioru pieredzes stāstus, jūs pārliecināsieties, ka vecums nav šķērslis apgūt digitālās prasmes un tās pielietot ikdienā. Senioru stāsti dos vērtīgu pieredzi sabiedrības atmiņu kultūrā. Vēsturiskā atmiņa vienmēr ļauj apzināt un sistematizēt informāciju par pagātni. To ir apliecinājuši iedzīvotāju ieraksti „Tautas Saimes grāmatā”.



*Īsumā par „Tautas Saimes grāmatu”.*

*Tā ir skaista iniciatīva, kas veltīta Latvijas valsts simtgadei. Īpaša vērība tika pievērsta tieši senioru rakstītajām atziņām. Tās spilgti apliecināja demokrātijas nepārtrauktību, kā arī sociālās un vēsturiskās atmiņas nozīmi demokrātijas kultūras stiprināšanā un attīstībā. Tās liecina par sabiedrības noskaņojumu dažādos laika posmos, ko rakstītājs izdzīvojis kopā ar Latviju dažādās formācijās un ideoloģijās, tādējādi veidojot Latvijas simtgades stāstā niansētu saturu kā vērtību, kas nodota nākamajām paaudzēm.*

*Šobrīd vairākas „Tautas Saimes grāmatas” atrodamas Nacionālās bibliotēkas grāmatu plauktos. Varam droši vilkt paralēles, ka Latvijai, ieejot jaunajā simtgadē, šis laiks atvērs jaunu lappusi par senioru iekļaušanos digitālajā laikmetā.*

Nākamās paaudzes Latvijas stāsta sadaļā par digitālo laikmetu varēs niansēti uztvert situāciju, kāda tā bija mūsu senioriem, uzsākot dzīvi digitālajā demokrātijas kultūrā ar jauniem izaicinājumiem, jaunām aktivitātēm, moderniem saziņas rīkiem, dažādām balsošanas platformām.

Grāmatā „Seniori digitālā demokrātijā” dažādu jomu speciālisti, eksperti, valsts amatpersonas, nevalstisko organizāciju vadītāji atklās, cik būtiska ir arī senioru nozīme digitālās demokrātijas attīstībā gan globālu, gan lokālu jautājumu risināšanā.

Modernā laikmeta attīstība apliecina, ka bez digitālo prasmju apguves ir neiespējami būt pilsoniski aktīvam, jo tas būtiski ietekmē mūsu ikdienu un sabiedrības dzīves kvalitāti kopumā.

Līdz ar to pasaulē ir aktualizējies jautājums, un Latvija nav izņēmums, caur digitālām prasmēm ir jāiemācās īstenot cilvēktiesības, ko nosaka katras valsts Konstitūcija, lai varētu līdzvērtīgi iesaistīties pilsoniskajās aktivitātēs gan sava reģiona, valsts, gan visas Eiropas sociālekonomiskajās un sabiedriski politiskajās norisēs.



*...Jūsu aktivitātes ir pamanītas un sadzirdētas... Jūs esat izcils piemērs, kā ar ierobežotiem resursiem mēs varam veidot dzīvi labāku gan sev, gan arī citiem cilvēkiem...*


*/ LR Tiesībsargs Juris Jansons/*







# MODERNAIS LAIKMETS JAUNI IZAICINĀJUMI




 Starts digitālo prasmju apgūšanai. Motivācija. Uzdrošināšanās.

 Gerontologa viedoklis par digitālām tehnoloģijām, to lomu senioru ikdienā

  Pieredzes stāsti – vērtē pedagogi

 Pieredzes stāsti – senioru atklāsmes





Mūsu skārienekrānu pirkstu galos ir bezgalīgu iespēju laikmets, ja vien mums ir digitālās prasmes.

Digitālā tehnoloģija kļūst par neatņemamu mūsu ikdienas sastāvdaļu. Ja nav- tad jāmacās! Kāpēc?

Digitālā transformācija ietekmē visas ekonomikas nozares un ikdienu, darbu un saziņu. Latvijas Nacionālais attīstības plāns 2021.-2027. gadam (NAP 2027) digitalizācijas turpmāko attīstību identificē kā caurvijošu elementu attiecībā uz visām nozarēm, īpaši tādās jomās kā inovācijas un zinātne, veselības aprūpe, iekļaujoša sabiedrība un darba tirgus, infrastruktūra, reģionālā attīstība, drošība, kā arī vide un enerģētika.

Caurvijošs visās šajās jomās, protams, ir – cilvēks un viņa līdzdalība pilsoniskajās aktivitātēs. Jaunajam laikmetam jākalpo cilvēkam! Pārliecinies!

Digitālās Eiropas nākotnes programma paredz būtiskus izaicinājumus, tie saskan arī ar Latvijas iespējamiem attīstības scenārijiem. Balstoties uz esošās situācijas analīzi, pamatnostādņu īstenošanai ir noteikti pieci rīcības virzieni:

1. Digitālās prasmes un izglītība.
2. Digitālā drošība un uzticamība.
3. Telekomunikāciju un skaitļošanas pieejamība.
4. Tautsaimniecības (t.sk. valsts pārvaldes) digitālā transformācija.
5. Inovācijas, IKT industrija un IKT zinātne.



Nākotnes scenāriji un izaicinājumi, kas sagaida sabiedrību, ir apgūt zināšanas, lai sevi pieteiktu kā piederīgu digitālām tehnoloģijām, iesaistoties un risinot vietējās un globālās problēmas.

Digitālajai infrastruktūrai ir īpaši svarīga loma valstu attīstības un drošības stratēģijās it īpaši krīzes un kara notikumu kontekstā.

Latvijas nevalstiskais sektors iesaista savās aktivitātēs senioru kopienu, izskata jautājumus, kas risina valstiskus jautājumus tiešā, savām vajadzībām pielāgotā veidā.

Līdz ar to Latvijas iedzīvotājiem kopumā ir liela pārlicība par savu individuālo rīcību, kas var ietekmēt pārmaiņas, kas ļauj iedzīvotājiem vieglāk adaptēties dzīvei digitālajā laikmetā.

Rezultātā daudzi lēmumi, kas iepriekš tika pieņemti bez plašas sabiedrības iesaistes, jau šobrīd tiek pieņemti, saklausot un izvērtējot sabiedrības viedokli.

Ir jāapzinās, ka nākotnē digitālo prasmju veicināšana dod iedzīvotājiem iespēju mobilizēt idejas, talantus un enerģiju sabiedrības mērķu sasniegšanai.

Demokrātijas kultūra izpaužas visu procesā iesaistīto vēlmē un spējā aktīvi līdzdarboties situācijā, kas viņus ietekmē, jo sabiedrības līdzdalība ir viens no būtiskākajiem demokrātijas priekšnoteikumiem.

Diskusijas par digitālās demokrātijas attīstību notiks ilgtermiņā, ņemot vērā digitālo rīku un digitālo līdzdalības platformu ļoti straujo attīstību Latvijā. Tam pagaidām vēl nespēj efektīvi pielāgoties daudzas sabiedrības kopienas, to skaitā seniori, kuriem arī rūp Latvijas demokrātijas un sabiedrības līdzdalības stiprināšana.

Ja vēlamies radīt aizvien plašākas iespējas iedzīvotājiem iesaistīties lēmuma pieņemšanā, tad svarīga ir nepārtraukta motivēšanas kampaņa, ne tikai par nākotnes izaicinājumiem, dzīvojot digitālās demokrātijas apstākļos, bet būtiski ir uzsvērt pārlicinošus pieredzes stāstus par digitālām prasmēm un līdz ar to pilsoniskām aktivitātēm, kas kopumā var veicināt plašu iesaisti pašvaldību un valsts lēmumu pieņemšanā.

Laiks, kurā dzīvojam, rada daudzus izaicinājumus sabiedrībai un cilvēcei kopumā. Neaizmirsīsim, ka ikvienam procesam ir divas puses. Viena, kas virza uz attīstību, otra- kas, iespējams rada arī problēmas. Taču, ja laikus apzināties ar kādām problēmām varētu saskarties, tās var mazināt un novērst. Ar kādām problēmām varētu saskarties digitālo tehnoloģiju izmantošana?



## **Par ko seniori savās diskusijās izsaka bažas:**

- datu privātums un drošība: datu krāpšana un zādzība, kā arī informācijas un datu privātuma pārkāpumi;
- tehnoloģiju atkarība - digitālā tehnoloģiju izmantošana var radīt atkarību, kas var ietekmēt cilvēku sociālo un emocionālo veselību;
- izglītības nevienlīdzība - digitālo tehnoloģiju pieejamība var radīt izglītības nevienlīdzību, jo tie, kam nav pieejas digitālajām tehnoloģijām, varētu palikt atpalikuši;
- darbavietu izmaiņas - digitālās tehnoloģijas var radīt darba vietu izmaiņas, kuru rezultātā cilvēki var zaudēt savas profesijas un meklēt jaunas iespējas, kā arī darba vides maiņu, strādājot attālināti no mājām;
- nepārtrauktas pārmaiņas - digitālo tehnoloģiju strauja attīstība rada nepieciešamību pārkvalificēties un pastāvīgi attīstīties, lai spētu konkurēt ar jaunajām tehnoloģijām;
- sabiedriskās diskusijas un komunikācijas problēmas - digitālās tehnoloģijas var radīt problēmas ar sabiedrisko diskusiju un komunikāciju, jo dažreiz tiek apšaubīta informācijas patiesības vērtība,
- atstumtība- ja senioriem nav nepieciešamo prasmju digitālā jomā, viņi izstumti no dažādām pilsoniskām aktivitātēm, līdz ar to tas ietekmē demokrātiju.

Eksperti un seniori apzinās, ka bez digitālo prasmju apguves cilvēks var tikt izstumts ne tikai no darba tirgus, mūžizglītības procesa, bet arī no svarīgiem pilsoniskās aktivitātes procesiem, kas tiešā veidā rada draudus demokrātijai.

Nākamajās grāmatas lappusēs varēsiet lasīt esošās situācijas raksturojumu par digitālo transformāciju, digitālo prasmju apgūšanu, senioru motivējošiem faktoriem iet laukumā līdzī, lai dzīvotu pilnvērtīgu pilsoniski aktīvu dzīvi.

## Starts digitālo prasmju apgūšanai. Motivācija. Uzdrošināšanās.

Ir dzirdēts daudz stāstu par to, kāds ir senioru iesākums pievērsties digitālajai pasaulei, apgūt digitālās prasmes. Un daudzējādā ziņā stāsti ir ļoti līdzīgi.

Lūk – vienas sarunas fragments, kur divas dāmas sprieda par digitālo prasmju apgūšanu.



K: Par digitālo prasmju apgūšanu šobrīd daudz runā mediji. Senior, mācies! Kāpēc man personiski jāpielāgojas dzīvei modernajā laikmetā? Tāpat bija ērti! Jebkurā laikā varēju palūgt savas ģimenes jaunajai paaudzei jebkādu palīdzību, kas saistās ar internetu – apskatīties citas pasaules pilsētas, noskatīties kādu filmu, koncertu. Arī pārskaitīt dažādus komunālos un citus maksājumus.

A: Es dažādus notikumus uzzinu, skatoties televīziju un klausoties radio. Ja bija jārisina kāds jautājums, kas skar mūsu daudzdzīvokļu mājas problēmas, kaut kas salūzis vai mājas vārdā jāuzraksta iesniegums pašvaldībai par labiekārtošanas jautājumiem, gāju uz namu pārvaldi. Stāvēju rindā, pārrunāju ar citiem iedzīvotājiem jaunākās aktualitātes. Covid sērga ierobežoja ierastās aktivitātes klātienē. Tagad durvis ciet, jāraksta digitāli. Mazbērni aizņemti....Par nākotni domājot, jāmacās vien būs arī mums abām.

K: Tik tiešām. Mani mazbērni plāno studēt ārzemēs. Drīz vien aizbrauks mācīties...Kurš tad palīdzēs man pieslēgties internetam, kurš tajā internetbankā pārskaitīs maksājumus... kā man sazināties ar mazbērniem, katrs taču būs citā valstī?

A: Es vienmēr esmu piedalījies pašvaldības pasākumos, sabiedriskajās apspriešanās, diskusijās, arī piketos par vides labiekārtošanu. Covid pandēmijas uzliesmojuma laikā es zaudēju ierasto iesaisti pilsoniskajās aktivitātēs. Arī tas tagad ir attālināti.

K: Arī bērni strādāja attālināti, mazbērni mācījās attālināti, mēs visi bijām ierobežoti...



Šīs seniores vēl ir ceļā uz digitālo prasmju apgūšanu, lai gan saruna iezīmē viņu motivāciju, ka ir pienācis laiks apgūt jaunās tehnoloģijas, apmeklēt apmācību kursus un sākt praktizēt digitālas prasmes savā ikdienā, lai modernajā laikmetā dzīvot pilnvērtīgāk, aktīvāk un brīvāk. Būt neatkarīgām savās darbībās no citām personām. Kas būtībā ir ļoti svarīgi demokrātijas kultūrai.

Kā gan savādāk digitālais laikmets varētu kļūs par vietu, kur seniori jutīsies līdzvērtīgi un aktīvi sabiedriskajā dzīvē un pārlicināsies, ka digitālās prasmes ir efektīvs rīks valstiskuma un demokrātijas attīstībai.

Par to, ka vecums nav šķērslis, ieejot digitālajā laikmetā – liecina senioru aizvien augošā interese par digitālo prasmju pilnveidošanu, apziņa, ka vecums demokrātiskā valstī nevar būt šķērslis, lai startētu darba tirgū, apgūtu jaunas un modernas digitālās prasmes, pierādot – seniors spēj būt brīvs no stereotipiem.

Seniori nevēlas būt digitāli atstumti. Jau šī atziņa vien ir būtisks motivējošais faktors, lai uzsākt mācības. Motivācija apgūt digitālās prasmes var būt ļoti dažāda. Vairākās aptaujās cilvēki apliecināja, ka ir motivēti apgūt modernās tehnoloģijas. Taču ir būtiski faktori, kas to spēja ietekmēt.



### **Vieni no biežāk pieminētajiem faktoriem gan Latvijas senioriem, gan ekspertu atzītajiem ārvalstīs:**

- darba vajadzības: arī seniora gados digitālās prasmes kļūst arvien vairāk pieprasītas darba tirgū un karjerā;
- sociālās attiecības: prasmes ļauj cilvēkiem saglabāt savu aktivitāti sociālajos tīklos, uzturēt attiecības ar saviem draugiem un ģimeni;
- personīgā attīstība: digitālās prasmes paplašina izpratni par tehnoloģijām un to ietekmi uz ikdienas dzīvi;
- ieguldījums sabiedrībā: prasmes ļaut cilvēkiem piedalīties diskusijās par svarīgiem sociāliem un pārvaldības jautājumiem;
- uzlabot izklaides iespējas- uzlabot emocionālo labsajūtu, mazināt vientulības riskus.

Šobrīd seniori vairs nav jāpārlicina par to, digitālās prasmes un tehnoloģijas plaši tiek izmantotas visās dzīves jomās, sākot ar ikdienas dzīvi līdz pat biznesam, veselības jomai un valsts pārvaldei.

Ieklausies, ko par senioru motivāciju, iedvesmu un nozīmīgumu, apgūstot digitālās prasmes, pauž gerontologs profesors Jānis Zaļkalns.

## Gerontologa viedoklis par digitālām tehnoloģijām un to lomu senioru ikdienā

Modernajā pasaulē vairs nav pieņemts runāt par gadiem, bet gan par dzīvi un tās kvalitāti. Sevišķi senioru vecumā draudzība ir digitālām ierīcēm ir viens no dzīves kvalitātes uzlabošanas kritērijiem. Kādām vajadzētu būt senioru attiecībām ar tehnoloģijām? „Ja par jaunajiem mēs teiktu-skumji, ka cilvēks dzīvo virtuālā realitātē, kaut gan viņam vajadzētu dzīvot reālajā dzīvē, tad senioru gados ir citādi... Gadu ritumā sociālo kontaktu tīkls reducējas, vienaudži, gribam vai negribam, lēni aiziet, un seniori ar katru gadu kļūst vientuļāki. Datorprasme viņam ļauj ne vien samaksāt internetā rēķinus, bet arī kompensēt trūkstoši aktīvās socializācijas daļu, ja kaut kādu iemeslu dēļ vairs nav tik daudz iespēju iet ļaudīs. Viņš var paklausīties mūziku, noskatīties filmu, sazināties ar paziņām, un tas padara dzīvi krāsaināku, turklāt senioru paaudzei nedraud atkarība.”, saka Rīgas Austrumu klīniskās universitātes slimnīcas Gerontoloģijas klīnikas vadītājs profesors Jānis Zaļkalns. Uzklasi arī citas vērtīgas atziņas, ko izsaka profesors.



*...Digitālās prasmes spēj nodrošināt senioriem jēgpilnāku dzīvi vecumdienās...*


*/ Profesors Jānis Zaļkalns /*





## Pieredzes stāsti – vērtē pedagogi

Apgūstot digitālās prasmes, seniors saskaras ar dažādām grūtībām. Arī tad, ja seniors ir pietuvināts datorprasmēm, bez pasniedzēja jauniegūtās zināšanas tomēr pielietot baidās. Piemēram, kas notiks, ja, veicot maksājumus internetā, varu kļūdīties? Kādas būs šīs kļūdas iespējamās sekas? Pārsvarā seniori ir vienisprātis, ka pamatzināšanas ir ļāvušas atvieglot ikdienu, iepazīties ar dažāda veida informāciju ērtā veidā un sev pieņemamā laikā.



### **Pedagogi, apkopojot novērojumus mācību procesā, norāda uz būtiskām niansēm, kas jāievēro senioru apmācībā:**

- Tehnisko zināšanu nepietiekamība: seniori var nezināt, kā izmantot digitālos tehnoloģiju ierīces un programmas, un tādēļ var justies neizpratnē un apjukumā.
- Reizēm slikta redze un dzirde: seniori var saskarties ar redzes un dzirdes problēmām, kas var pasliktināt viņu spēju strādāt ar digitālām tehnoloģijām.
- Zināšanu un pieredzes trūkums: senioriem, kuru dzīve notika bez digitālajām tehnoloģijām, var būt grūti pielāgoties jaunām tehnoloģijām un apgūt digitālās prasmes.
- Iegūto zināšanu zudums: seniori, kuri ir apguvuši digitālās prasmes, var zaudēt šīs zināšanas, ja tās netiek regulāri lietotas un attīstītas.
- Drošības un privātuma apsvērumi: seniori var būt piesardzīgi, izmantojot digitālās tehnoloģijas, un uztraukties par datu drošību un privātumu, kā rezultātā var būt grūti motivēti apgūt digitālās prasmes.

Lai palīdzētu senioriem, ir svarīgi izskaidrot, ka minētās neērtības nav šķērslis apgūt digitālās prasmes. Šīs neērtības senioru vecumā ir norma, tādēļ tās nav jāuztver kā spriedums.

Sarunas ar pedagogiem apliecina, ar kādām grūtībām senioriem jāsaskaras apmācības procesā un akcentē, ka primāro prasmju noturīgums ir būtiska problēma.



Seniori apmācības procesā /foto no RASA arhīva/





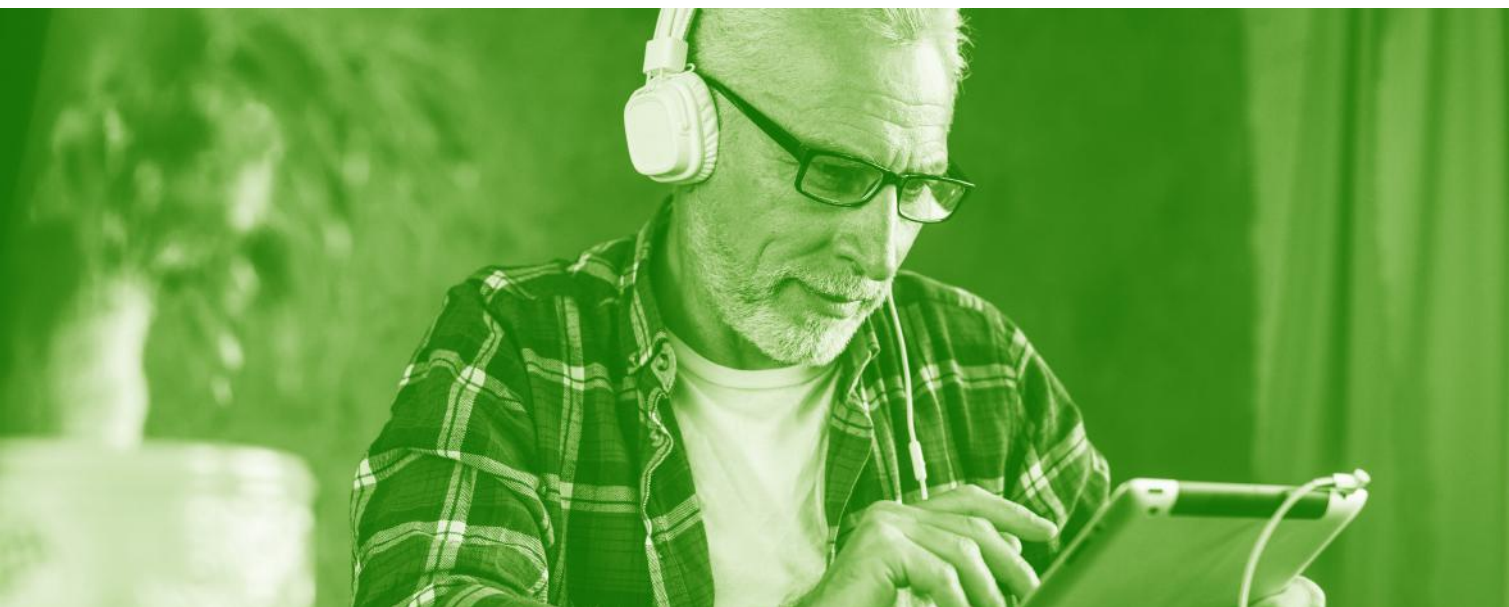


==== ● ● =====  
*...Priecē, ka Latvijā, neskatoties uz dažādām problēmām, seniori cenšas apgūt digitālās zināšanas un seko pilsoniskajām aktivitātēm...*  
*/Pasniedzējs Jānis Izkalns/*

==== ● ● =====  
*...Senioriem iemācīt var, bet viņiem jāpalīdz mainīt paradumus, ko mācību procesā mēs arī pamazām darām. Vēlme nodrošināt savu pilsonisko līdzdalību, bieži kalpo kā motivācija apgūt jaunas digitālās prasmes ...*  
*/Pasniedzēja Ņina Priede/*

## Pieredzes stāsti – senioru atklāsmes

Šobrīd top viens no aizraujošākajiem stāstiem Latvijas vēsturē par senioru pieredzi, iekļaujoties digitālā pasaulē. Senioru atklāsmes par dzīvi modernajā pasaulē var pārsteigt, var norādīt uz svarīgiem dzīves kvalitātes jautājumiem un problēmām.



*Viens pieredzes stāsts. Kāds cilvēks, ieinteresējies par jaunākām tehnoloģijām, vēlējās pats apgūt digitālās prasmes, pašmērķīgi mācoties.*

*Viņš uzsāka tīmekļa meklēšanu un atrada vietnes, kur varēja apgūt jaunas zināšanas. Pēc tam viņš izveidoja savu e-pastu un sāka saraksti ar saviem mīļajiem radiem un draugiem sociālajos tīklos.*

*Pēc laika viņš sāka dalīties savās zināšanās ar citiem senioriem savā apkārtnē un izveidoja grupu, kurā varēja apmainīties ar pieredzi un idejām par digitālajām prasmēm. Tālāk pilnveidoja savas prasmes un iesaistījās dažādās interneta grupās, kur aktīvi diskutēja un izteica savu viedokli par dažādiem jautājumiem.*

*Laika gaitā viņš atklāja, ka digitālās prasmes viņam var sniegt daudz jaunu iespēju un atvērt durvis uz pasauli, kuru viņš līdz tam nepārzināja. Viņš iemācījās apmeklēt virtuālas izstādes un koncertus, lasīt grāmatas un žurnālus no visas pasaules un piedalīties pilsoniskās aktivitātēs, izsakot savu viedokli un diskutējot.*

### **Secinājums.**

*Cilvēku digitālās prasmes- pieredzes vērtība- pārvar laiku un attālumu un atver aizvien jaunas durvis uz pasauli.*

Seniori, kuri aktīvi izmantoja bezmaksas iespēju apgūt digitālās prasmes ir vienispāris, ka ieguvumi ir lieli. Izrādās, ka pat vienkārša fotogrāfija var būt kā labs problēmas risināšanas ierocis.

Mācību procesā apgūtās zināšanas šādos jautājumos, kā fotogrāfiju uzņemšana un izmantošana sociālajām aktivitātēm apkaimēs, straumēšanas iespēju izmantošana sociālo aktivitāšu ideju publiskošanā un popularizēšanā, čatbots un tā izmantošana sava viedokļa paušanā, rīdzinieku iespējas komunicēt ar pašvaldības iestādēm, sava viedokļa paušanā par pašvaldības pakalpojumiem, senioru iesaiste Rīgas satiksmes infrastruktūras un sabiedriskā transporta pakalpojumu pilnveidošanā, praktiskās aktivitātes senioru iesaistei Rīgas apkaimēs u.c., izmantojamas gan ikdienas dzīves kvalitātes uzlabošanai, gan pilsoniskās aktivitātes nodrošināšanai un demokrātijas procesa nepārtrauktībai.

Video stāstos, godātais lasītāj, uzzināsi par citu senioru pieredzi, atverot digitālās durvis uz pasauli.



*...Ja es nebūtu sevi pilnveidojusi, gājusi uz priekšu, bet būtu apstājusies, es noteikti nebūtu šeit... Digitālās prasmes 100% ir zāles pret demenci...*

*/Maira Vertjanova/*





==== ● ● =====  
*...Lai kā es labprātāk gribētu atgriezties vēstuļu laikmetā, digitālās  
prasmes- tās ir ērtības...*

*/ Tulkotāja Antra Puriņa/*

==== ● ● =====  
*...Dzīve iet uz priekšu, bez digitālām prasmēm grūti pat iedomāties  
savu dzīvi. Bail pat iedomāties, kas būtu, ja pēkšņi pazustu digitālā  
saskarsme...*

*/Tāļivaldis Penkulis/*

==== ● ● =====  
*...Manos 82 gados vairāk domāju, ne par to, ko jaunu apgūt, bet par  
to, kā neaizmirst iepriekš apgūto...*

*/Visvaldis Magone/*










## **Apgūstot digitālās prasmes, seniors iegūst daudz priekšrocību:**

- paplašinās komunikācijas iespējas: digitālās prasmes palīdz senioriem sazināties ar radniekiem, draugiem un citām personām, kā arī palīdz viņiem uzturēt attālinātas attiecības;
- iepazīst jaunas lietas: digitālās prasmes palīdz senioriem attīstīt jaunas zināšanas, uzzināt un apkopot informāciju par dažādām tēmām un jautājumiem, kas viņus konkrētajā brīdī interesē;
- uzlabot finansiālo stāvokli: iepērkoties interneta vidē, seniori ietaupa esošos līdzekļu resursus, jo nav jāmaksā par pārskaitījumu pakalpojumiem, kā arī preču cenas bieži ir zemākas nekā klātienē veikalos.
- aktivizējas līdzdalība sabiedrībā: digitālās prasmes palīdz senioriem būt aktīvākiem un iesaistītiem sabiedrībā, piemēram, izmantojot sociālos medijus, lai dalītos ar savām domām un redzējumiem par aktuālām tēmām un sabiedriski politiskiem jautājumiem.
- uzlabot dzīves kvalitāti ne tikai sev, bet sabiedrībai kopumā. Seniori piedalās balsojumos, atbalsta dažāda veida iniciatīvas, atbalsta iedzīvotāju ierosinājumus, virza projektus no idejas līmeņa līdz finanšu piesaistei un idejas realizācijai.


Kopumā digitālās prasmes rada jaunu potenciālu senioriem, uzlabojot viņu ikdienas dzīvi, radot iespējas attīstīties, būt aktīvākiem un iesaistīties sabiedriskajās norisēs.










# DEMOKRĀTIJAS KULTŪRA UN PILSONISKĀS AKTIVITĀTES NOZĪME

---



-  Senioru sadarbība ar valsts institūcijām, solidaritāte un uzticēšanās
-  Senioru iesaiste politiskajos lēmumos
-  Līdzdalība vides un infrastruktūras veidošanā
-  Rīgas pašvaldība vērtē pilsoniskās aktivitātes dinamiku
-  Pieredzes stāsts Rīgas apkaimēs



[eriga.lv](http://eriga.lv)



[apkaimes.lv](http://apkaimes.lv)



[pilsetacilvekiem.lv](http://pilsetacilvekiem.lv)





Mūsdienu pasaulē demokrātija ir viens no būtiskākajiem attīstības un sociālās labklājības stūrakmeņiem. Lai sabiedrība plauktu, katra pilsoņa pienākums ir aktīvi paust un pārstāvēt savas un apkārtējo intereses.

Demokrātijas kultūra ir sabiedrības attieksme un vērtības, kas atbalsta un uztur demokrātiskas institūcijas un procesus. Tā ietver cilvēku izpratni par demokrātijas pamatprincipiem un vēlmi darboties atbilstoši tiem.

Demokrātijas kultūra ir pamatelements demokrātijas uzturēšanai, pilnveidei un attīstībai. Tieši tāpēc cilvēki ir gatavi un spēj iesaistīties demokrātisko procesu norisēs un lēmumu pieņemšanā, būt pilsoniski aktīviem. Lai izvērtētu seniora lomu, pilsoniskās aktivitātes nozīmi, jāapzinās kādas vērtības virza viņus būt pilsoniski aktīviem.




### **Demokrātijas kultūra ietver tādas vērtības kā, piemēram:**

- tiesību un brīvību cienīšana: cilvēku izpratne par to, ka katrs cilvēks ir vienlīdzīgs un ka viņiem ir tiesības un brīvības, kas jārespektē;
- politiskās uzticības un kopīgas rīcības veidošana: cilvēku vēlme strādāt kopā un radīt labumu visai sabiedrībai;
- atbildības un līdzatbildības pieņemšana: cilvēku izpratne par savu atbildību un līdzatbildību demokrātiskos procesos un lēmumu pieņemšanā;

- vērtēšanas un diskusijas atvērtība: cilvēku gatavība pārdomāt, paust savu viedokli un korekti, argumentēti diskutēt par politiskiem jautājumiem ar citām personām.

Demokrātijas kultūra nosaka, cik enerģiski cilvēki ir gatavi iesaistīties un piedalīties diskusijās un lēmumu pieņemšanā. Pilsoniskā aktivitāte un senioru dzīves pieredze ir viens no galvenajiem veidiem, ciktāl vēsturiskā atmiņa var ietekmēt daudzus lēmumus un attīstīt demokrātiju digitālajā laikmetā. Tā veicina veselīgu un savstarpēji saprotošu sabiedrības un lēmējinstītūciju mijiedarbību, būtisku lēmumu pieņemšanas procesā. Dzīve pierāda, ka demokrātijas kultūra un sabiedrības pilsoniskā aktivitāte ir ļoti svarīgas, lai sabiedrības vēlmes, ierosinājumus, iniciatīvas sadzirdētu pašvaldības. Katrai valstij jācenšas attīstīt un pilnveidot demokrātijas kultūru. Lai veicinātu demokrātijas kultūras attīstību, ir jāizvērtē būtiski kritēriji, ar tiem jāiepazīstina sabiedrība, jāskaidro katra pilsoņa nozīme demokrātijā.



- Pilsoniskā izpratne un līdzdalība - cilvēku izpratne par demokrātijas nozīmi un to, kā tie var piedalīties pilsoniskās aktivitātes procesos. Tas ietver arī spēju būt aktīvam sabiedrības loceklim, apzināties savas balsstiesības nozīmi, kā arī spēju paust un argumentēt savu viedokli.

- Brīvības un tiesiskuma ievērošana - demokrātijas pamatprincipi, kas nodrošina cilvēku brīvību un tiesības dzīvot pieņemamā vidē. Šīs vērtības ir būtiskas, lai cilvēki varētu būt iesaistīti pilsoniskajās aktivitātēs, pieņemot lēmumus.

- Tolerances un vienotības izpratne - spēja saprast un cienīt citu cilvēku viedokļus, pat ja tie neatbilst paša viedoklim. Tāpat arī spēja strādāt kopā ar citiem, lai panāktu kopēju mērķi un attīstītu sabiedrību.

- Izglītība un izpratne par politiku - būtiska izglītība un izpratne par politiku, lai cilvēki varētu pieņemt lēmumus. Izglītība un informētība palīdz cilvēkiem vieglāk saprast notiekošo procesu sarežģītību un vērtību.

- Mediju brīvība un atklātība - pieeja neatkarīgai un objektīvai informācijai, kā arī iespēja brīvi paust savu viedokli - ir būtiski, lai cilvēki varētu īstenot demokrātiju realitātē.



*...Galvenais vadmotīvs senioriem - vajag tik rakt, grozīties un tad tās lietas iet uz priekšu... Digitālā laikmetā- katra seniora balss- kļūst dzirdamāka...*

*/ Latvijas Universitātes profesors, politologs Juris Rozenvalds/*



## Senioru iesaiste politiskajos lēmumos

Latvijas pieredze rāda, ka senioru digitālās prasmes ir svarīgas dažādu lēmumu ietekmēšanā. Piemēram, seniori izmanto interneta resursus un sociālos tīklus, lai sazinātos ar saviem pārstāvjiem parlamentā, lasītu politiskos rakstus un kandidātu biogrāfijas, kā arī sniegtu atsauksmes un komentārus. Šīs digitālās prasmes var palīdzēt senioriem būt aktīvākiem un informētākiem lēmumu pieņemšanā, kas var ietekmēt viņu dzīves kvalitāti un kopējo sabiedrības labklājību.

Pasaules prakse rāda, ka senioru iesaiste politiskajos lēmumos var atšķirties no valsts un tās politiskās sistēmas.



### **Tomēr lielākoties pasaulē seniori, lai piedalītos politiskajos lēmumos, izmanto dažādas, bet līdzīgas ietekmes formas:**

- **Balso:** lielākā daļa demokrātisku valstu ļauj senioriem balsot par politiskajiem lēmumiem, un šis ir viens no galvenajiem veidiem, kā seniori var ietekmēt politiku.
- **Piedalās politiskajās diskusijās:** seniors var piedalīties diskusijās par politiskajiem jautājumiem un izteikt savu viedokli, izmantojot dažādas tiešsaistes platformas, piemēram, sociālos tīklus vai diskusiju forumus.
- **Piedalās politiskās organizācijās:** seniors var iesaistīties politiskās organizācijās, kas tiecas ietekmēt politiku un uzlabot senioru labklājību, un piedalīties politiskajos kampaņās un aktivitātēs.
- **Sazinās ar politiķiem:** seniors var sazināties ar politiķiem, lai izteiktu savu viedokli un lūgtu atbalstu par konkrētiem jautājumiem, kas interesē seniorus.
- **Piedalās politiskajās sapulcēs un manifestācijās:** seniors var piedalīties politiskajos sapulcēs un manifestācijās, lai izteiktu savu viedokli un izrādītu savu atbalstu vai neapmierinātību ar politiskajiem lēmumiem.

Svarīgi atzīmēt, ka senioru iesaiste politiskajos lēmumos digitālajā laikmetā var būtiski veicināt demokrātijas kultūras virzību un attīstību, tādējādi apliecinot, ka

Latvija ir brīva un demokrātiska valsts.

Taču ne vienmēr pāreja uz digitālo iesaisti spēj dot rezultātu. Lai tiktu ievērotas ikvienas seniora vēlme izpaust viedokli, reizēm nākas iet citu ceļu, veidojot arī citus komunikācijas kanālus.

Par vienu no spilgtākajiem šāda veida atbalstiem Rīgas un Pierīgas senioriem, iepazīsities nākamajā video materiālā.



*...Ieliekot sevi seniora kurpēs, noproti, ka daudziem senioriem joprojām tomēr ir patīkamāk sajūst fiziskajā realitātē avīzi, bukletu, informāciju, tāpēc tiek veidoti 7 komunikācijas kanāli, kur iedzīvotāji dzīvajā varēs izteikt savas iniciatīvas un iepazīties ar aktivitātēm, kuras plānotas konkrētajā Rīgas apkaimē...*

*/Brīvprātīgais projektu koordinators Kristaps Barons/*



## Līdzdalība vides un infrastruktūras veidošanā

Seniori var ietekmēt infrastruktūras veidošanu, izsakot savas vēlmes un vajadzības, sniedzot atsauksmes un priekšlikumus attiecīgajiem institūcijām. Piemēram, ja senioriem ir grūti piekļūt sabiedriskajam transportam vai viņi saskaras ar grūtībām, izmantojot ielas un ietves, viņi var iesniegt sūdzības un priekšlikumus pašvaldībām vai citām atbildīgajām iestādēm, lai uzlabotu infrastruktūru un pieejamību. Senioru biedrības un organizācijas var arī spēlēt svarīgu lomu, izsakot savu viedokli un pieprasot izmaiņas, kas uzlabotu senioru dzīvi un piekļuvi pakalpojumiem.

Senioru līdzdalība vides un infrastruktūras veidošanā ir būtisks faktors, lai veicinātu ilgtspējīgu attīstību un radītu dzīves kvalitāti visiem iedzīvotājiem kopumā.

Seniors var būt paraugs kopienā, aktīvi piedaloties un uzrunājot visu kopienu dažādos vides aizsardzības un ilgtspējīgas attīstības jautājumos, piemēram, izstrādājot ierosinājumus vides un ilgtspējīgas attīstības plānošanā, piedaloties diskusijās par vides politiku un veicinot vides pētījumus.

Infrastruktūras veidošanā seniori var sniegt vērtīgu pieredzi un zināšanas par vietējo apkārtni, kā arī konsultēt par infrastruktūras attīstības iespējām un riskiem. Viņi var aktīvi piedalīties diskusijās par sabiedriskās infrastruktūras, piemēram, transporta sistēmu, parku un rekreācijas zonu, uzlabošanu un attīstību.

Tādējādi senioru līdzdalība vides un infrastruktūras veidošanā var būt nozīmīga, lai veicinātu ilgtspējīgu attīstību un radītu dzīves kvalitāti visai sabiedrībai.

Latvijas galvaspilsētā Rīgā ir daudz pieturas punktu, kas norāda uz nepieciešamajiem uzlabojumiem infrastruktūrā. Ieskatam Rīgas aktīvo senioru pilsoniskās aktivitātes, piemēram, piedaloties infrastruktūras novērtēšanā.

Senioriem tika dota iespēja izbraukt visus Rīgas un tās apkaimes velo celiņus, izteikt savu redzējumu ar to kvalitāti, skatoties no senioru braukšanas stila, tempa, atpūtas iespējām. Savu vērtējumu un ierosinājumus seniori apkopoja un iesniedza pašvaldībā, lai tā savukārt varētu apzināt problēmas esamību un laika gaitā rast iespēju veikt senioru vecumam nepieciešamos uzlabojumus.

*Kā senioriem draudzīgākie velo maršruti tika atzīti iekārtotie veloceliņi uz Mežaparku un arī Daugavas promenādi. Bet kā visdraudzīgāko maršrutu seniori atzina tieši Berģu veloceliņu, jo veloceliņš bija nodalīts no gājējiem, bija atjaunots un līdzens segums un izbūvēti luksofori drošai ielu šķērsošanai.*

*Senioru "inspekcijas" braucienā radās ierosinājumi, kā uzlabot infrastruktūru, piemēram, tunelī pie Juglas ielas, kā arī rosināja pašvaldībai sakārtot skūteru novietošanas vietas, lai tās nebūtu uz veloceliņiem.*



*Arī Rīgas apkaime „Dārziņi” izpelņījās senioru labvēlību par lieliski iekārtoto velo ceļam pieguļošo infrastruktūru . Tika izteikts ierosinājums velo ceļu gar Daugavu pagarināt līdz Rumbulai.*

*Seniori pārlicinājās, ka viena no efektīvākajām metodēm pārlicināt pašvaldību sadzirdēt senioru ierosinājumus ir bijis pikets. Aktīvie seniori kopā ar portālu "Pilsēta cilvēkiem" piedalījās piketā par satiksmes organizēšanu Čaka ielā. Mērķis- uzlabot Čaka ielas infrastruktūru, lai tā būtu droša visiem satiksmes dalībniekiem.*

*Katrai balsij ir nozīme, apspriežot arī pilsētvides jautājumus. Seniori ir gandarīti, un rezultāts iepriecina- pašvaldība ir uzklusījusi senioru vēlmes.*

Šie pieredzes stāsti vēlreiz apliecina, ka seniors vēlas būt digitāls un mobils. Iesaistīties aktivitātēs un sekot līdzī pilsētplānošanas projektiem, vides labiekārtošanas darbiem, vērtēt to no valstiskuma ieguvuma prizmas.

Seniors ir kā paraugs kopienā, piedaloties vides aizsardzības ilgtspējīgas attīstības jautājumos, izstrādājot apkaimes attīstības plānus, attīstot visiem vecumiem pieejamu infrastruktūru







==== ● ● =====  
*...Senioriem ļoti svarīga ir pārvietošanās Rīgas ielās. Pikets - labs veids kā pieteikt savas prasības infrastruktūras uzlabošanai. Mēs tikām sadzirdēti!...*

*/ Senioru biedrības RASA vadītāja Terēzija Mackare/*

==== ● ● =====  
*...Izpētot Rīgas pilsētas Martas ielas kultūrvēsturisko mantojumu, mēs - seniori, nonācām pie idejas, ka ielu vajadzētu pārdēvēt no Martas ielas uz Ģederta Odiņa ielu. Mēs esam sarosījušies un iesim uz visām iestādēm, lai sasniegt savu mērķi...*

*/ Biedrības RASA dsalībniece Zinaīda Soboļeva/*

## Rīgas pašvaldība vērtē pilsoniskās aktivitātes dinamiku

Seniori ir pieredzējuši sabiedrības locekļi, kuri var dot vērtīgu ieguldījumu diskusijās un izprast jautājumus no savas dzīves pieredzes viedokļa, līdz ar to senioru pilsoniskā aktivitāte ir svarīgs faktors pašvaldību lēmumu ietekmēšanā.

Piemēram, Rīgas aktīvie seniori iesaistās dažādās pašvaldības struktūrās, arī pašvaldības padomēs un var ietekmēt lēmumu pieņemšanas procesus. Seniori organizē arī pilsoniskās iniciatīvas piedalīties sabiedriskajās diskusijās par vides labiekārtošanu, infrastruktūras veidošanu un citiem jautājumiem, kas ietekmē viņu dzīves kvalitāti un vides veselību. Biedrība Rasa organizē senioriem tikšanos ar Rīgas domes deputātiem un atbildīgajām amatpersonām. Sanāksmju laikā tiek diskutēts par senioriem svarīgiem jautājumiem. Sākot ar sociālo jomu, beidzot ar sabiedriskā transporta pakalpojuma saņemšanas uzlabošanu senioru vecumā, pētot, analizējot un ierosinot priekšlikumus, kādus seniori manījuši kaimiņvalstīs. Šādas klātienes tikšanās ir nepieciešamas jautājumu ierosināšanai, taču tālākā to risināšana var notikt un notiek digitālā formā. Aptaujas, priekšlikumu izteikšana, iepazīšanās ar deputātu lēmumprojektiem ir kā šo sanāksmju turpinājums, lai kopīgi sasniegt nepieciešamo mērķi. Ja senioram ir digitālās prasmes, tad viņš turpina būt pilsoniski aktīvs, taču, ja nav - viņš pats sev liedz būt pilsoniski aktīvam. Tāpēc seniori apzinās, ka jāapgūst šīs prasmes, lai nebūtu atstumti.

Pieredze rāda, ka seniori ne reizi vien ir izteikuši priekšlikumus, kas palīdz veidot pašvaldības programmas, kas uzlabo dzīves kvalitāti ne tikai viņiem, bet arī citiem sabiedrības locekļiem.

Kā atzīst Rīgas pašvaldības amatpersonas un deputāti, šobrīd senioru pilsoniskā aktivitāte ir pieaugusi, senioru vidū vērojamas pozitīvas izmaiņas digitālo rīku lietošanā demokrātijas procesos. Seniori savā ikdienā pašvaldību informē dažādi: bieži vien tiek izmantota vienkārša fotogrāfija, kas tiek iesūtīta konkrētās apkaimes mājas lapai, lai aktualizēt konkrētu problēmu. Pašvaldībai būtu jāveicina digitalizācijas process un senioru politiskā aktivitāte. Taču pirms tam tai jāapzinās, kādu senioru pašvaldība vēlas redzēt. Pašvaldība redz šajā digitālās demokrātijas laikmetā zinošu un pilsoniski aktīvu senioru.



## **Kāds izskatās “PILSONISKI AKTĪVS SENIORS”? Tāds, kurš:**

- Prot izteikt viedokli digitāli
- Māk izmantot jaunās tehnoloģijas
- Zina savas tiesības un iesaistās to pilnveidošanā
- Dzīvo pilsoniski aktīvi un videi draudzīgi un iesaistās pakalpojumu pilnveidošanā.



## **Savukārt, vērtējot pilsonisko aktivitāti, izkristalizējas vairāki faktori, kas ietekmē šīs aktivitātes dinamiku, kas būtu jāņem vērā, izstrādājot tālāku valsts politiku senioru digitālās demokrātijas iesaistē:**

- Izglītības līmenis. Jo augstāks izglītības līmenis, jo lielāka varbūtība, ka cilvēki aktīvāk iesaistās sabiedriskajā dzīvē un pilsoniskajās aktivitātēs.
- Kultūra un reliģija. Kultūras un reliģiskais faktors var ietekmēt cilvēku uztveri par sabiedrību, politiku un pilsonisko lomu, un to, kā viņi izvēlas iesaistīties pilsoniskajās aktivitātēs.
- Etniskā piederība un minoritāte. Šie faktori var ietekmēt cilvēku vēlmi un spēju iesaistīties pilsoniskajās aktivitātēs, un var rasties arī šķēršļi, kas traucē iesaistīšanās iespējām.
- Sociālais stāvoklis un ekonomiskā situācija. Šie apstākļi arī ietekmē cilvēku iesaisti pilsoniskajās aktivitātēs gan rīku iegādē, gan nodrošinot interneta pakalpojumus.
- Politiskā situācija. Politiskā situācija valstī var ietekmēt cilvēku uzticēšanos politiskajām institūcijām un līderiem un to, vai viņi ir gatavi un vēlas aktīvi piedalīties politiskajās debatēs un pilsoniskajās aktivitātēs.
- Sabiedrības attieksme. Sabiedrības attieksme pret pilsonisko lomu un aktivitātēm var ietekmēt cilvēku iespējas un spējas iesaistīties pilsoniskajās aktivitātēs, un var rasties arī sociālais spiediens, kas var veicināt vai kavēt cilvēku iesaistīšanos.
- Mediju neatkarība, notikumu atspoguļošanas patiesums un to ietekme uz valstiskiem procesiem, apturot, mazinot un novēršot pārkāpumus.

Šie uzskaitītie faktori nav vienīgie, kas ietekmē senioru aktivitātes dinamiku. Ja mums būtu nepieciešams veidot dinamikas diagrammu, tad tā droši vien būtu ļoti mainīga, atkarībā no minēto faktoru tā brīža aktualitāti valsts un seniora dzīvē.



*...Senioriem, kuri apguvuši digitālās prasmes, ir lielākas un plašākas iespējas piedalīties demokrātijas procesos. Priecē, ka šādu senioru īpatsvars Rīgā pieaug... kopā mēs paplašinām pilsonisko līdzdalību šajā digitālās demokrātijas laikmetā...*

*/Rīgas domes Satiksmes un transporta lietu komitejas priekšsēdētājs Olafs Pulks /*



## Pieredzes stāsts Rīgas apkaimēs

Rīgas administratīvajās robežās izveidotas 58 apkaimes. Katrai no tām ir savs unikālais ainaviskais un arhitektoniskais veidols. Apkaimes būtībā strādā kā izcils instruments sociālās infrastruktūras sakārtošanai, tajā skaitā, piemēram, nodrošinot apkaimes ar nepieciešamo skaitu bērnu dārzu un operatīvāku informācijas apmaiņu ar iedzīvotājiem.

Līdz ar to katrā apkaimē veidojas aktīvo cilvēku kopienas, kas iesaistās pilsoniskajās aktivitātēs, ierosinot dažādas idejas, iniciatīvas un projektus, kas virzītas apkaimes labiekārtošanai, sabiedrības labsajūtai – kopumā dzīves kvalitātei.

Lai šīs iniciatīvas nonāktu līdz atbalstam Rīgas domē, nepieciešama aktīva apkaimes iedzīvotāju iesaiste.

Šobrīd svarīgs faktors ātrai mijiedarbībai ar pašvaldību ir digitālo prasmju pratība. Tas veicina arī senioru iekļaušanos šo prasmju apgūvē. Kopienas līderi uzņēmušies atbildību par šo prasmju nodrošināšanu katram senioram, lai viņi varētu iekļauties pilsonisko aktivitāšu procesos.

Viens no apkaimju darbiem ir veicināt kopienas iesaisti un veidot iesaistes kultūru demokrātijas procesos, mainot nostāju no „klusējošiem un pasīviem”, kļūstot par pilsoniski aktīviem. Rezultātā apkaimju biedrības nav vairs tikai vienkārši sociālo problēmu risinātāji, bet iesaistās dažādās diskusijās, kas skar pilsētai kopumā nozīmīgus jautājumus: infrastruktūru, vides labiekārtošanu, pakalpojumu pieejamību, kā arī pilsētas plānu sabiedrisko apspriešanu.

Līdz ar to veidojas daudz plašāks un precīzāks kolektīvais viedoklis, kas var nozīmīgi ietekmēt problēmjautājumu, liekot pašvaldībai pievērst uzmanību esošajai situācijai. Liela nozīme ir tam, ka katrā apkaimē ir izveidotas un veidojas apkaimju sociālās platformas, tajā skaitā mājas lapas, konti dažādos portālos, senioru interešu grupas, komunikācijas kanāli (WhatsApp, Zoom, Telegram, MS Teams u.c.)

Plašāk par apkaimes iedzīvotāju iesaistes veidiem, problēmām, risinājumiem un sasniegumiem piedāvājam ieskatīties Dārziņu apkaimē.




*...Pirms kaut ko darām apkaimes interesēs, vēlamies izjust savas apkaimes iedzīvotāju domu elpu, piedāvājam viņiem būt līdzdarbīgiem un līdzatbildīgiem... Izmantojot digitālos rīkus, veidojam dialogu un atgriezenisko saikni... Kopā ar senioriem esam spēks! Rezultāti priecē...*

*/Rīgas Dārziņu apkaimes iedzīvotāju biedrības vadītāja- Agita Vismane- Bitmane,  
valdes locekle Maija Stefane/*







Lai uzlabotu senioru labklājību, nodrošinātu viņu tiesības, aktivizējama senioru sadarbība ar valsts institūcijām par uzticēšanos un solidaritāti, kas veicina pozitīvu attieksmi starp valsts institūcijām, nevalstiskajām organizācijām, kas reāli palīdz uzlabot kopienas ikdienas dzīvi.



# DIGITĀLĀS PRASEMES- EFEKTĪVS RĪKS VALSTISKUMA UN DEMOKRĀTIJAS ATTĪSTĪBAS NEPĀRTRAUKTĪBAI

---



-  e-paraksta pielietošanas iespējas
-  Iesaiste un balsojums portāla manabalss.lv iniciatīvu atbalstīšanai
-  Pieredzes stāsts - iniciatīvas virzītāja secinājumi

f

uzlabo.lv



OPEN2VOTE  
BALSO UN IETEKME REZULTĀTU







Digitālās prasmes ir neatņemama sastāvdaļa katra cilvēka dzīvei digitālās demokrātijas laikmetā, lai nezaudētu pilsonisko aktivitāti un iespēju turpināt izmantot savas tiesības, piedalīties sabiedriski politiskajos procesos, kas var uzlabot sabiedrības līdzdalības un ietekmes līmeni valstiskuma un demokrātijas nepārtrauktības uzturēšanā.

*Senioru digitālās prasmes ir aktuāls jautājums daudzās senioru un Rīgas pašvaldības deputātu tikšanās reizju apspriedēs. Vienā no tikšanās reizēm biedrības valdes priekšsēdētāja Terezija Mackare iepazīstināja deputātus ar aktuālākajām problēmām par senioru digitalizāciju un atstumtības mazināšanu digitālajā laikmetā. Uzsverot, ka prakse rāda, ka senioriem tomēr nav pietiekamu tehnisko zināšanu un tehnisko iespēju, lai varētu būt pilsoniski aktīvi publiskā telpā, kā arī prastu orientēties informācijas un dezinformācijas pārbagātībā, kas ir īpaši svarīgi trausmajā laikā, kad mums blakus notiek karš.*

*Ne mazāk svarīgs jautājums ar kāda veida informāciju sastopas seniors, cik lielas prasmes viņam ir to kritiski izvērtēt. Vai mediji sekmīgi spēj sasniegt senioru auditoriju un vai senioriem ir iespēja izteikt atgriezenisko saiti, par reģionālo laikrakstu lomu, par viltus ziņām, kas negatīvi ietekmē seniorus.*

*Biežs diskusiju jautājums ir arī par to, kā digitālajā laikmetā stiprināt valsts pārvaldes saikni ar senioriem. Senioru digitalizēšanu un to, kā varam kļūt «zaļāki» un sabiedriski aktīvāki, kā varētu vairojot senioru drošību un spēju pārvarēt dažādas krīzes.*

Digitālās prasmes nākotnē kļūs par aizvien efektīvāku rīku valstiskuma un demokrātijas attīstības nepārtrauktībā.

Digitālās tehnoloģijas veicinās un nodrošinās digitālās demokrātijas mērķa sasniegšanu – stiprināt atvērtu, godīgu un iesaistošu demokrātiju, kas ir garants, ka ikviens var viegli un efektīvi izteikt savu viedokli un pieprasīt politisku atbildību, tādējādi katrs cilvēks var īstenot pilsoniski aktīva cilvēka pozīciju savas kopienas, reģiona un valsts attīstības interesēs.

Vispārēji runājot, digitālās demokrātijas sasniedzamie ieguvumi var būt ļoti plaši, jo pati digitālās demokrātijas koncepcija ir plaša un pamata uzstādījumi ir atkarīgi no tā, kā šī koncepcija tiek interpretēta.

### **Starptautiskie eksperti ir izcēluši galvenos demokrātijas ieguvumus, kas svarīgi katram cilvēkam, sabiedrībai un valstij:**

- lielāka cilvēku līdzdalība un iesaistīšanās politiskajos procesos un lēmumu pieņemšanā;
- vairāk atvērta, caurspīdīga un pieejama demokrātija, kur cilvēki var izteikt savu viedokli un pieprasīt atbildību;
- lielāka cilvēku apziņa un izpratne par politiskajiem jautājumiem un to ietekmi uz viņu ikdienu;
- palielināta politiskā uzticība un taisnīgums, jo cilvēki var vieglāk iesaistīties un ietekmēt lēmumu pieņemšanu;
- efektīvāki politiskie procesi un lēmumu pieņemšana, jo cilvēki var izteikt savu viedokli un ietekmēt politiskās diskusijas un lēmumu pieņemšanu.

Noteicošais ir cilvēku motivācija un vēlme piedalīties šo mērķu sasniegšanā, līdz ar ko pilnīgi saprotama ir izglītības iegūšana digitālajās prasmēs. Šeit nav runa tikai par pamatprasmēm, bet par pilnvērtīgu iesaisti pilsoniskajās aktivitātēs, kur ir jāapgūst un jāpielieto digitālo tehnoloģiju novitātes.

Viena no būtiski svarīgām prasmēm ir e-paraksta apgūšana un pielietošana.

Saruna par to, ka digitālās prasmes ir svarīgs rīks valstiskuma un demokrātijas attīstības nepārtrauktībā, veicinot informācijas pieejamību, sadarbību un demokrātisku lēmumu pieņemšanu, tai skaitā vēlētāju iesaisti politiskajā procesā.

## e-paraksta pielietošanas iespējas



### Kāpēc šī prasme ir tik ļoti svarīga?

- E-paraksts ir digitāls paraksts, kas var aizstāt rakstisku parakstu dokumentos un citos tiesiski nozīmīgos materiālos.
- Tas ir viens no digitālā laikmeta sasniegumiem, kas palīdz efektīvāk un ātrāk veikt darījumus, dokumentu apmaiņu un samazina birokrātijas slogu.
- E-paraksts neapšaubāmi nozīmīgs demokrātijas uzturēšanā un attīstībā, tas veicina cilvēku aktīvāku līdzdalību procesos, kas agrāk bija grūti pieejami, piemēram, balsojot par dažādām iniciatīvām pilsoniskās līdzdalības platformās un lēmumu pieņemšanas procesā.
- E-paraksts palīdz nodrošināt datu un dokumentu drošību un aizsargāt no viltotiem dokumentiem un parakstiem.
- Tādējādi e-paraksts ir nozīmīgs digitālā laikmeta rīks, kas veicina gan ekonomikas, gan demokrātijas attīstību, kā arī uzlabo drošības un aizsardzības līmeni saistībā ar dokumentu apmaiņu un pilsoniski aktīvo līdzdalību digitālajos procesos.



*...e-parakstam ir liela nozīme arī seniora dzīvē. Prasmes to lietot paver jaunas iespēju durvis... un tās ir atvadas no papīra kalniem...*

*/ Biedrības Rasa projektu grāmatvede Ilga Fridenšteina /*





## Iesaiste un balsojums portāla manabalss.lv iniciatīvu atbalstīšanai

Portāli Manabalss.lv un Open2Vote.eu (O2V) ir svarīgs demokrātijas instruments tautas un nevalstisko organizāciju rokās.

Nevienam nav noslēpums, ka apmēram piektā daļa Latvijas iedzīvotāju dzīvo ārpus Latvijas robežas. Liela daļa ir arī senioru vecumā. Attālumš no dzimtenes nav šķērslis būt pilsoniski aktīvam. Digitālā vide ļauj tiem būt līdzdalīgiem lēmumu pieņemšanai savā valstī, savā dzimtenē Latvijā. Tādēļ tie nezaudē savu pilsonisko aktivitāti un tiek dota iespēja, ne tikai reizi četros gados piedalīties Saeimas vēlēšanās ārpus Latvijas esot, bet arī izvirzīt dažāda veida iniciatīvas pašiem, atbalstīt citu iniciatīvas, pārstāvēt diasporas intereses.

Eiropas Latviešu apvienība (ELP) sadarbībā ar e-demokrātijas portālu ManaBalss.lv rosina arī ārzemēs dzīvojošos Latvijas piederīgos paust savu viedokli par sabiedriski politiskās dienas kārtības jautājumiem, atbildot uz jautājumiem vietnē Open2Vote.eu.

Latvija var lepoties, ka pilsoniskās līdzdalības platforma Manabalss.lv ir arī labi pazīstama Eiropā. Lielākais pluss šādas platformas izveidei ir strauji augoša efektivitāte pilsoņu iesaistē valsts pārvaldībā. Manabalss.lv ir viena no vadošajām pilsoniskās līdzdalības platformām Latvijā, un tā ir saņēmusi atzinību un atbalstu no dažādām Latvijas un ārvalstu organizācijām un institūcijām.

Šī platforma ir izveidota ar mērķi veicināt pilsonisku līdzdalību un demokrātiju Latvijā, kā arī sniegt pilsoņiem iespēju izpaust savu viedokli par aktuāliem jautājumiem.

*Manabalss.lv portāla mēs varam izlasīt: "...Portāla misija ir veidot un stiprināt digitālās demokrātijas ekosistēmu Latvijā un pasaulē. Organizācijas lielākais izaicinājums ir politiski un sabiedriski pasīvo iedzīvotāju iesaiste pilsoniskajās aktivitātēs. Panāktais 59 atbalstīto iniciatīvu skaits no 100 Saeimā un citās institūcijās iesniegtajiem priekšlikumiem kopš 2011. gada pēc mūsu datiem procentuāli ir augstākais sekmīguma rādītājs pasaulē starp šāda veida platformām. Sabiedrības aktivitāte, balsojot ManaBalss.lv, rosinot iniciatīvas ir izvirzījusi Latviju digitālās demokrātijas avangardā."*

Kas piesaista cilvēkus šī portāla darbībai? Iniciatīvu aktualitāte, cerība uz problēmas atrisināšanu, respektabla portāla saikne ar valsts lēmēj institūcijām, kā arī vēlme kļūt pašam pilsoniski aktīvam, būt klātesošam balsojumos par savas dzīves labklājības uzlabošanu un demokrātisko tiesību nodrošināšanu.

Manabalss.lv nodrošina iespēju katram pilsonim iesniegt iniciatīvas un petīcijas par jautājumiem, kas viņiem ir svarīgi un kas varētu ietekmēt sabiedrības dzīvi. Iesniegtās iniciatīvas var parakstīt citi pilsoņi, un, ja tās saņem pietiekamu atbalstu, tās tiek nodotas izskatīšanai valsts iestādēm vai citām attiecīgajām organizācijām.

Pilsoniskās līdzdalības platformas ir svarīgas digitālā demokrātijā, jo tās nodrošina iespēju pilsoņiem aktīvi piedalīties sabiedriskajā dzīvē un izmantot savas tiesības un iespējas izvirzīt jautājumus, kuriem ir nozīme sabiedrībai. Tādējādi šīs platformas veicina pilsonisku līdzdalību un var uzlabot sabiedrības līdzdalību politiskajās un sociālajās procesos.

Šīs platformas nodrošina vieglu piekļuvi informācijai, sniedz iespēju izteikt savu viedokli un palīdz veicināt dialogu starp pilsoņiem un iestādēm.

Pilsoniskās līdzdalības platformas var arī veicināt pārredzamību un atbildību valsts pārvaldē, jo tās nodrošina iespēju pilsoņiem sekot līdzi lēmumu pieņemšanas procesiem un pieprasīt skaidrojumus par valsts iestāžu darbību.



### **Tomēr kā jebkura digitālā platforma, arī piekļuve manabalss.lv var radīt dažas problēmas:**

- Nepieciešama interneta piekļuve. Lai izmantotu manabalss.lv, ir nepieciešama interneta piekļuve. Tā var būt problēma dažādos apstākļos, piemēram, reģionos ar vāju interneta signālu vai cilvēkiem, kuri nevar atļauties interneta abonementu.
- Ierobežota piekļuve datoram. Lai pilnvērtīgi izmantotu manabalss.lv, lielākoties nepieciešams dators vai viedtālrunis ar noteiktām funkcijām. Tomēr daudziem senioriem nav tas pieejams, jo tas ir salīdzinoši dārgs iegādes priekšmets.
- Piegādes problēmas. Laiks, kad petīcija ir jānodod iestādēm, var būt saistīts ar piegādes problēmām. Ja fiziski parakstītu petīciju ir nepieciešams nodot kādai iestādei, piemēram, parlamentam, var rasties problēmas ar to, kā to izdarīt ērtā un drošā veidā. Ja digitālo prasmju nav, nav e-paraksta, digitāli iesniegt nav iespējams.
- Sabiedrības izpratnes līmenis. Dažiem cilvēkiem nav pilnībā skaidrs, kas ir manabalss.lv un kā tas darbojas. Tas var radīt zināmas grūtības tālākai izmantošanai un piesardzību.

Saruna par organizāciju, kura veido un attīsta digitālās demokrātijas rīkus, veicinot iedzīvotāju iesaisti politiskajos lēmumos.



*...Prakse rāda, ka seniori gribētu aktīvāk piedalīties ManaBalss.lv izmantošanā, taču daudziem senioriem nav tehnisku iespēju, viņiem nav laikmetam atbilstošu digitālo rīku... Taču kopumā, digitalizācija nāk par labu demokrātijai...*

*/Portāla ManaBalss.lv komunikācijas vadītājs Didzis Meļķis/*





## Pieredzes stāsts - iniciatīvas virzītāja secinājumi



*...Labklājības līmenis un demokrātija cieši saistīti. Jo nabadzīgāka valsts, jo labklājības līmenis ir zemāks, līdz ar to vieglāk vadīt iedzīvotājus, tie nāk pēc pabalstiem un kļūst no pašvaldības un valsts atkarīgi... Mūsdienā seniori kļūst digitāli prasmīgāki, mainās domāšana, un tas jūtams arī iniciatīvu atbalstā...*



*/Iniciatīvas "Noteikt ekonomiski pamatotu neapliekamo minimumu 1080 eiro apmērā"  
iesniedzējs Raimonds Nipers/*





# LATVIJAS SENIORU DIGITĀLĀS PRASMES SAISTĪBĀ AR GLOBĀLĀM TENDENCĒM



-  Digitālo tehnoloģiju pieejamība senioriem, nepieciešamais atbalsts
-  Pieredzes stāsti par iekļaušanos digitālajos demokrātijas procesos



Latvijas senioru digitālās prasmes ir svarīgas ne tikai personiskā līmenī, bet arī saistībā ar globālām problēmām.

Digitālais laikmets ir radījis jaunas iespējas piekļūt informācijai un uzzināt par pasaulē notiekošo. Šīs iespējas var palīdzēt pilsoņiem būt informētiem par politisko situāciju ne tikai savā valstī, bet arī pasaulē. Seniori var būt līdzdalīgi Eiropas problēmu risināšanā, veikt informētus lēmumus.



### **Piemēri, kā senioru digitālās prasmes varētu palīdzēt risināt globālas problēmas:**

- Klimata pārmaiņas. Senioriem, kuri apgūst digitālās prasmes, ir vieglāk piekļūt informācijai par klimata pārmaiņām. Piemēram, tie varētu iemācīties izmantot videi draudzīgākus transports līdzekļus, kā arī samazināt enerģijas patēriņu mājās apstākļos.
- Veselības aprūpe. Seniori, kuri apgūst digitālās prasmes, var izmantot digitālos rīkus, lai uzraudzītu savu veselības stāvokli, kā arī sazināties ar ārstiem un speciālistiem, ja nepieciešams. Piemēram, viņi var izmantot mobilās lietotnes, lai uzraudzītu sirdsdarbību vai zināt par pieejamām veselības aprūpes iespējām. Kā arī konsultēties attālināti ar citu valstu speciālistiem.

■ Izglītība un apmācība. Senioriem, kuri apgūst digitālās prasmes, ir vieglāk piekļūt izglītības un apmācības iespējām, kā arī izmantot digitālos rīkus, lai izpētītu un apgūtu jaunas prasmes. Tas varētu palīdzēt tiem sagatavoties darba tirgum, kas mainās, un tikt galā ar jaunām tehnoloģijām.

■ Sociālā taisnīguma veicināšana. Digitālās prasmes var palīdzēt senioriem sazināties un piedalīties diskusijās par sociālajām problēmām, kas var būt nozīmīgas gan vietējā, gan globālā līmenī. Tas var palīdzēt veicināt sociālo taisnīgumu un palīdzēt risināt būtiskas globālas problēmas.



==== ● ● ====

*...Eiropas digitālās pārveides mērķis ir pielāgoties tām izmaiņām, ka notiek pasaulē, un izmantot tās savā labā. Eiropai un Latvijai jāiet vienā solī ar pasauli, kur, iespējams, šis laiks, kurā mēs šobrīd dzīvojam, tālāk vēstures grāmatā būs iegājis kā digitālās revolūcijas laikmets... /Eiropas Parlamenta deputāts Ivars Ijabs/*



## Digitālo tehnoloģiju pieejamība senioriem, nepieciešamais atbalsts

Digitālo tehnoloģiju pieejamība senioriem ir būtisks faktors, lai tie varētu iekļauties digitālajos procesos un apgūt digitālās prasmes. Senioru vēlme iesaistīties digitālo prasmju apgūšanā sākotnēji bija pārsteidzoši augsta. Apguvuši nepieciešamās zināšanas speciālajās apmācību klasēs, daudzi seniori saskārās ar grūtībām prasmju pielietošanā ikdienā. Noteicošais faktors- laikmetam neatbilstoši digitālie rīki.



==== ● ● ● =====  
*...Ikdienā lietoju mobilo telefonu, kurš ir 19 gadus vecs. Podziņ telefons. Protams, ka arī ar šādu rīku es kaut ko varu, taču šī varēšana ir ierobežota. Labprāt mācītos jaunas prasmes, ja būtu nodrošināta ar laikmetīgiem rīkiem. Diemžēl, pagaidām tādu iespēju - kā senioram man nav. Bet jācer, ka kādreiz..... tas pavērtu iespējas būt pilsoniski aktīvākai...*  
*/Seniore Valentīna/*

To apliecina sarunas ar senioriem un veiktās aptaujas.

Sarunas mērķis bija noskaidrot motivāciju, cik svarīgi apgūt zināšanas digitālajā pratībā, iespējas apgūt digitālās prasmes bez maksas, kā arī caur šīm prasmēm iesaistīties pilsoniskajās aktivitātēs ar mērķi sadarboties ar pilsētas pašvaldību, lai uzlabotu pilsētvidi, drošību, kārtību, informētību par pilsētas attīstības jautājumiem. Savukārt aptauju statistika liecina sekojošu:

- 98% no aptaujātajiem izteica vēlmi iesaistīties digitālo zināšanu apgūvē un stiprināšanā;
- 50% izmanto taustiņtelefonu;
- 15% izmanto skārienjūtīgos telefonus;
- 20% prot lasīt ziņas, ieslēgt ierīces, bet ir zems zināšanu līmenis, lai iesaistītos diskusijā; komunikācijā, nobalsotu portālos par dažādām pilsoniski būtiskām aktivitātēm, kā arī saprastu uzrakstīt savas iniciatīvas iestādēm un institūcijām;
- 30% no aptaujātiem senioriem visbiežāk izmanto radu, draugu vai mazbērnu doto tehniku un no viņiem saņem arī pirmās iemaņas apieties ar tehniku;
- 5% labprāt apgūtu jaunas mobilās pārvietošanas iespējas, taču nav pietiekamas informācijas par iesaisti.

Apkopojot sarunu un aptauju rezultātus, varam secināt:

apstiprinās senioru vēlme un motivācija apgūt digitālās prasmes, taču daļai nav laikmetam atbilstošu rīku.

ir vēlme iesaistīties pilsētas attīstības jautājumu apspriešanā – paust ierosinājumus un viedokļus par pamanītām nebūšanām parkos, dārzos, tirgos..., kur it bieži ved senioru ceļš ikdienā;

Seniori apzinās iesaistes nozīmi modernajā digitālajā pasaulē, lai ar savu viedokli, pilsonisko stāju- gan privāti, gan valstiskā līmenī- tiktu sadzirdēti iedzīvotāju labumam kopumā.

Runājot par moderno digitālo rīku pielietošanu dzīvei digitālajā laikmetā, nereti senioriem rodas ierosinājums, ka valstī būtu jāveido senioriem ērti lietojamas digitālās infrastruktūras pieejamība. Ņemot citu Eiropas valstu piemērus, kad katram senioram valsts nodrošina datoru. Latvijā augstu tiek vērtējs sabiedrisko bibliotēku pakalpojums, kur ikviens seniors var griezties gan pēc rīkiem, ko izmantot, gan pēc nepieciešamā atbalsta un apmācības tos lietojot.

Citās Eiropas valstīs šādu sistēmu ieviešana, kas nodrošina seniorus ar modernākajiem rīkiem un to izmantošana- ir senioru ikdiena. Latvijas seniori uzskata – mums vēl ir uz ko tiekties!




*...Ejot šīs digitālās demokrātijas virzienā, ir būtiski, lai arī senioriem būtu iespēja ne tikai piekļūt šiem modernajiem rīkiem, bet arī būtu iespēja apgūt nepieciešamās prasmes tos lietot. No senioru līdzdalības ļoti atkarīga demokrātijas ilgtspēja...*

*/Tiesībsarga biroja pārstāve Ruta Siliņa/*





## Pieredzes stāsti par efektīvāku iekļaušanos digitālajos demokrātijas procesos



**Digitālās demokrātijas process nav iedomājams bez digitālo platformu esamības. Latvijas seniori savu pilsoniski aktivitāti var realizēt galvenokārt caur šīm platformām:**

- Apkaimes.lv
- manabalss.lv ,
- uzlabo.lv,
- Latvija.lv
- Eriga.lv.
- Open2Vote.eu (O2V)
- pilsetacilvekiem.lv /Pilsēta cilvēkiem/ u.c.



**Lai efektīvāk iekļauties digitālās demokrātijas procesos, ieteicams darboties šādi:**

- uzlabot digitālās prasmes - mācīties lietot digitālos rīkus un tehnoloģijas, kas tiek izmantotas digitālās demokrātijas procesos;
- sekot līdzi notikumiem - regulāri sekot līdzi aktualitātēm un izmantot digitālos avotus, lai iepazītos ar jaunumiem un informāciju par demokrātijas procesiem;
- iedziļināties tematikā - iedziļināties tēmās, kas ir svarīgas un saistītas ar digitālo demokrātiju, lai izprastu un piedalītos diskusijās un balsošanās;
- piedalīties diskusijās - aktīvi piedalīties diskusijās un debatēs, kas notiek digitālajos forumos un sociālajos tīklos;
- balsot - izmantot digitālos rīkus, lai balsotu par svarīgiem jautājumiem un izteiktu savu viedokli;
- aicināt iesaistīties citus - aicināt citus seniorus un draugus iesaistīties digitālajā demokrātijā, dalīties savā pieredzē un palīdzēt tiem, kas var būt mazāk pārliecināti par digitālo tehnoloģiju izmantošanu.





# SENIORI STIPRINA NĀKOTNES PAMATU DZĪVEI DIGITĀLĀ LAIKMETĀ



uzlabo.lv





Cilvēktiesības un digitalizācija - tās iet roku rokā, to nosaka interneta pieejamība, informācijas tehnoloģiju sistēma, kas pielietojamas valsts pārvaldē. Tām vajadzētu būt pieejamām katram pilsonim. Tas liek jaunu pamatu cilvēktiesībām digitālajā laikmetā.



### **Ekspertu ieteikumi, kas stiprina nākotnes pamatus digitālajā laikmetā:**

- Attīstīt digitālās prasmes - uzlabot izpratni par digitālajām tehnoloģijām, iemācīties lietot dažādus digitālos rīkus un uzlabot savu datorprasmi.
- Ieguldīt izglītībā - ieviest jaunas izglītības programmas, lai izglītotu cilvēkus par digitālo tehnoloģiju izmantošanu un to ietekmi uz sabiedrību.
- Stimulēt digitālo inovāciju - veicināt uzņēmējdarbību un investīcijas digitālajās tehnoloģijās, lai radītu jaunas darbavietas un palielinātu ekonomikas izaugsmi.
- Aizsargāt digitālo privātumu - nodrošināt drošību un privātumu digitālajā vidē, piemēram, izmantojot spēcīgu autentifikāciju un drošus datu pārsūtīšanas kanālus.

- Veidot digitālo infrastruktūru - investēt attīstībā un uzlabojumos digitālajā infrastruktūrā, piemēram, ātrākā interneta savienojumos un pieejamā skaitā datoru un citu digitālo ierīču.
- Sadarboties starpvaldību līmenī - veicināt sadarbību starp valstīm, lai izstrādātu un ieviestu kopējus standartus un regulējumus, kas atvieglo digitālo tehnoloģiju izmantošanu un nodrošina to drošību un privātumu.

Augstākās tiesas Senators Jānis Pleps tika aicināts vērtēt demokrātijas vērtības valstiskuma apziņas veicināšanā, pilsonisko aktivitāti un vēsturiskās atmiņas izpratni demokrātijas attīstībā, digitālām prasmēm un pieejamām tehniskajām iespējām.



*...Kā kādreiz mašīna, kas drukā grāmatas mainīja pasauli, tāpat kā reiz radio un Tv mainīja pasauli, tāpat arī šīs modernās digitālās tehnoloģijas maina pasauli... Pārmaiņas turpināsies, un tas, kas ir svarīgi katram cilvēkam, ne tikai senioram, mēģināt tik tam līdzī. Ja kaut kas tiks iekavēts, tad būs grūtības nonākt jaunā realitātē- tas ir lielākais nākotnes izaicinājums...*

*/Augstākās tiesas senators Jānis Pleps/*



Kāda irvīzija par digitālo laikmetu pēc simts gadiem? Ja atgriezīamies vēsturē - 100 gadus atpakaļ- liela daļa no mūsu senčiem neprata rakstīt un lasīt. Mūsdienās mēs ne tikai lasām un rakstām, bet darām to arī digitāli. Iespējams, pēc simts gadiem digitālais laikmets būs attīstījies tālu un būs ieguvis daudz jaunu formu un funkciju. Dažas no iespējām varētu pieminēt arī šajā grāmatā, lai tas paliek kā vēstures liecība par senioru nākotnes prognozēm.



### **Seniori uzskata, ka nākotnē būs:**

- Augsti attīstītas tehnoloģijas, kas apvienos dabiskās un digitālās vides, tas ļaus cilvēkiem pieredzēt digitālu pasauli kā īstu un integrētu to ar iedzīvotāju ikdienu.
- Pilnībā automatizēta ekonomika, kur lielākā daļa darba vietu tiks veikta ar datoru un robotu palīdzību, kas palīdzēs cilvēkiem ietaupīt laiku un resursus.
- Augstāks cilvēku un datoru sadarbības līmenis, kas ļauj cilvēkiem iegūt vēl lielāku informācijas apjomu un apstrādāt to efektīvāk, kā arī izmantot cilvēka vajadzībām.
- Augsti attīstītas un drošas tehnoloģijas, kas nodrošina digitālo privātumu un personīgo informāciju.
- Augsti attīstītas un automatizētas medicīnas tehnoloģijas, kas ļauj izmantot digitālās tehnoloģijas, lai ārstētu slimības un uzlabotu veselību, kā arī uzlabos senioru dzīves kvalitāti. Novecošanās process būs jēgpilnāks.
- Iespējams, ka tiks radītas jaunas digitālās vides, piemēram, kosmos, kas ļaus cilvēkiem pieredzēt un izpētīt digitālo pasauli vēl plašāk.

Lai gan šīs idejas ir tikai vīzijas un varbūtības, nav šaubu, ka digitālais laikmets turpinās attīstīties un mums būs jāpielāgojas un jāizmanto šīs tehnoloģijas, lai turpinātu attīstīties un uzlabotu dzīvi.

# PĒCVĀRDS

Laiks, kurā dzīvojam, iezīmējis senioru sākotnējo esību digitālās demokrātijas zīmē, kas pēcāk Latvijas stāstā būs izlasāms par senioru pirmo pieredzi, iesaistoties digitālo tehnoloģiju izmantošanā valstiski svarīgu jautājumu apspriešanā, risināšanā, ietekmēšanā, veidojot labvēlīgu un saturīgu arī senioru dzīvi valstī.

Atzīmējot Latvijas valsts 100 gadu jubileju, biedrība RASA rosināja iesaistīties „Tautas Saeimas grāmatas” rakstīšanā cilvēkus, kuru dzīve ir gājusi līdzās Latvijas simtgades stāstam.

Tiek izcelta vēsturisko atmiņu nozīme, kas atklāj būtiskas nianšes valsts demokrātijas procesa attīstībā.

Šobrīd esam liecinieki, kā seniori apgūst digitālās prasmes, novērtē to priekšrocības, kā veidojas jaunas iespējas un attīstās progress.

Grāmatas "Seniors digitālajā demokrātijā" būtībā ir „Tautas Saimes Grāmatas” turpinājums un jauna nodaļa.

Šī grāmatas nodaļa katram pilsoniski aktīvam senioram var kalpot kā ceļvedis, rokasgrāmata vai priekšraksts demokrātisko vērtību saglabāšanai, uzturēšanai un attīstībai. Tās ir vērtības, par kurām seniori savulaik ir rakstījuši „Tautas Saimes grāmatā”, par tām seniori iestājušies Latvijas valsts rītausmā un turpmākajā savas dzīves un valsts attīstības ceļā līdz pat šodienai.

Demokrātijas nepārtrauktībai modernajā laikmetā ir nepieciešamas digitālās prasmes. Senioram svarīgi būt digitāli prasmīgam.

Ierosme. Motivācija. Saprātne. Pārlicība. Šie uzstādījumi ir bijuši svarīgi pārdomu procesā katram senioram un motivācijai, lai pilnvērtīgi un droši ieietu modernajā pasaulē – būtu aktīvi, līdzdalīgi valsts pilsoņi, un dot savu artavu labākai kopējai dzīves kvalitātei.

Motivējošais faktors ir veidot spēcīgāku komunikāciju ar valsts un pašvaldības institūcijām, apzināties savas balsstiesības nozīmi, lai efektīvāk, caur digitālām prasmēm, turpinātu pilsoniski aktīvu iesaisti demokrātijas procesos.

Šajā grāmatā uzmanība pievērsta senioru pieredzei, sperot pirmos soļus digitālajā laikmetā, un kā digitālo pratību var kļūt par neatņemamu pilsoniski aktīvas dzīves sastāvdaļu. Šis vēstures posms izgaismos gados vecāku cilvēku attieksmi pret digitalizāciju, vēstīs par šā brīža aktuālo katra dzīvē – pāreju uz modernām tehnoloģijām un reālo iesaisti demokrātijas procesos. Iedzīvotāju viedoklis efektīvi demonstrēs un akcentēs digitalizācijas aspekta izcelšanu vēsturiskās, sociālās un kultūras atmiņas kontekstā, lai pēcāk secinātu atšķirības,



kopīgo un problēmas.

Dažādība, vecuma tipi, viedokļu motivēšana grāmatā precizēs, kā notiek senioru iesaistīšana digitalizācijas jomā – cik viegli, ērti, sarežģīti pieņemt, apgūt, novērtēt modernās (šobrīd vēl) pārmaiņas un ar kādiem praktiskiem šķēršļiem saskaras seniori, kāda palīdzība nepieciešama pieejamības ziņā.

Grāmatā katras sadaļas secinājumos izcelti ieguvumi, kā ikviens var ietekmēt valsts demokrātijas attīstību. Secinājumi balstīti gan Latvijas, gan ārvalstu pieredzē par senioru nozīmi, iekļaujoties digitālās demokrātijās laikmetā.

Grāmata- kā ierosme, kā ceļvedis ikviena seniora pārliecībai par digitālo prasmju nepieciešamību un kā tās var ietekmēt sabiedrības aktivitāti un valstiski svarīgu lēmumu pieņemšanu.

Grāmatas veidotāji izsaka pateicību ikvienam, kuri dalījās ar savu pirmo pieredzi, pārdomām, vērtējumu, iespējām, ieguvumiem, izaicinājumiem, sasniegumiem, iesaistoties digitālās demokrātijas laikmetā.

Lai kopējais ieguvums, atverot digitālās demokrātijas durvis, ir pārliecība un sapratne par senioru efektīvu iesaisti jaunajā demokrātijas kultūrā, apzinot digitālās prasmes pievienoto vērtību- Tev ir visplašākās iespējas būt pilsoniski aktīvam, dot savu artavu dzīves kvalitātes labklājībai, vairojot un stiprināt sapratni par valsts galvenajām pamatvērtībām, kuru vadmotīvs ir: Brīvība. Neatkarība. Demokrātija.



# GRĀMATAS ATKLĀŠANAS SVĒTKI



f

uzlabo.lv



f

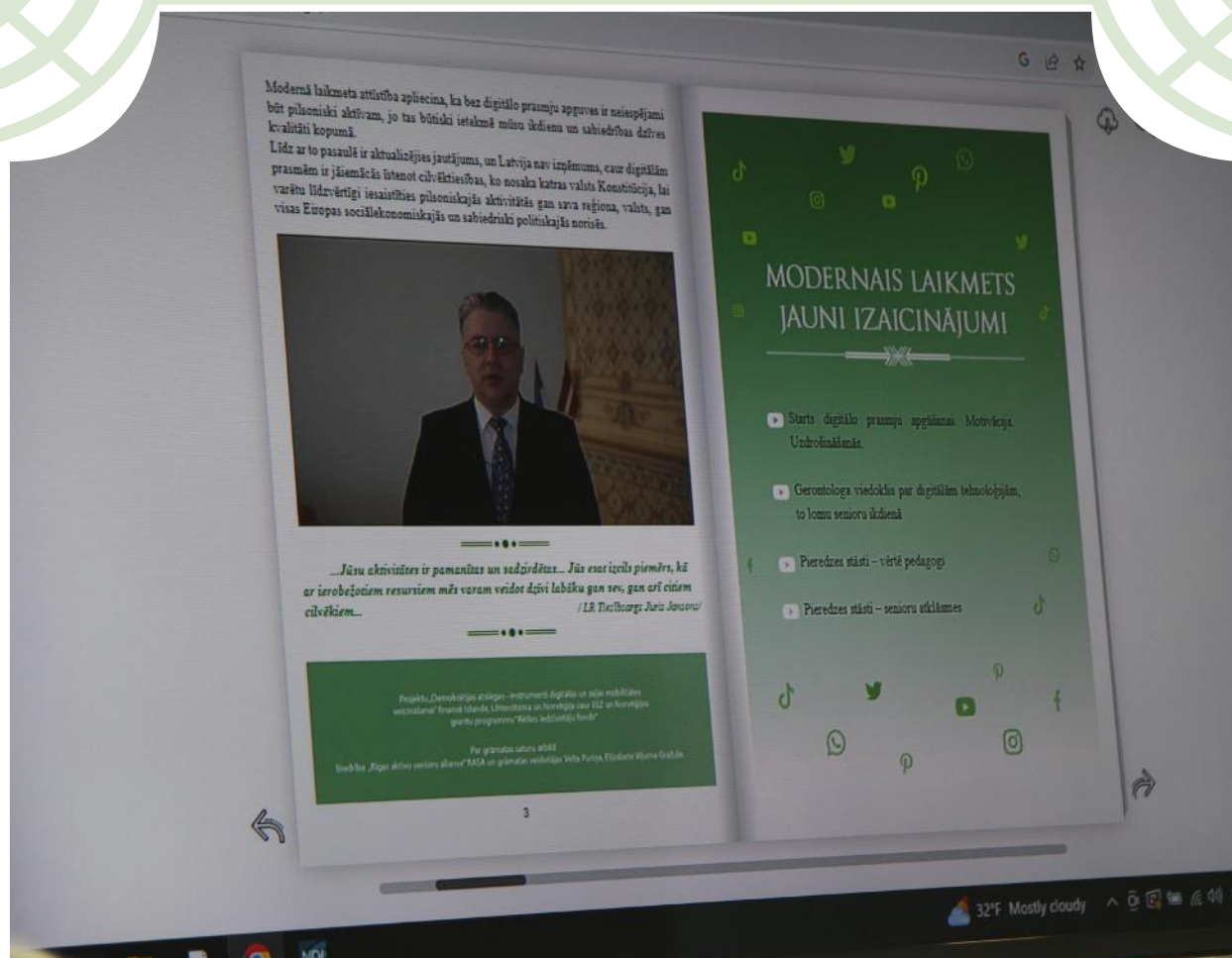














Sākoties pandēmijas uzbrukumam rakstīt senioru līdzdalība sava reģiona un valsts līmenī tika arī izslēgti no sev nepieciešamo izziņas prasmes kļuva noteicošas.

Kāpēc vajadzīgas digitālās prasmes senioriem, kā sasniegt senioru balsi p Tautas Saimes grāmatā „Seniori digitālā demokrātijā”.

*Laikā kopējais ieguvums, atverot digitālās demokrātijas durvis, ir pārliecība un sapratne par senioru efektīvu iesaisti jaunajā demokrātijas kultūrā, apzinot digitālās prasmes pievienoto vērtību- Tev ir visplašākās iespējas būt pilsoniski aktīvam, dot savu artavu dzīves kvalitātes labklājībai, vairojot un stiprināt sapratni par valsts galvenajām pamatvērtībām, kuru vadmotīvs ir: Brīvība. Neatkarība. Demokrācija.*



apspriešanās un turklāt seniori tika arī izslēgti no sev nepieciešamo izziņas prasmes kļuva noteicošas.

Kāpēc vajadzīgas digitālās prasmes senioriem, kā tās var ietekmēt pilsoniskās aktivitātes, kā sasniegt senioru balsi pašvaldību darbos un lēmumos, par to jaunajā Tautas Saimes grāmatā „Seniori digitālā demokrātijā”.

*Laikā kopējais ieguvums, atverot digitālās demokrātijas durvis, ir pārliecība un sapratne par senioru efektīvu iesaisti jaunajā demokrātijas kultūrā, apzinot digitālās prasmes pievienoto vērtību- Tev ir visplašākās iespējas būt pilsoniski aktīvam, dot savu artavu dzīves kvalitātes labklājībai, vairojot un stiprināt sapratni par valsts galvenajām pamatvērtībām, kuru vadmotīvs ir: Brīvība. Neatkarība. Demokrācija.*



Digitālā grāmata  
TAUTAS SAIMES GRĀMATA  
„Seniori digitālā demokrātijā”

Grāmata pieejama pēc adreses: <https://senioridigitalagramata.lv>.  
Video: YouTube kanālā: <https://www.youtube.com/@TautasSaimesGramata>

Projektu „Demokrātijas atlēgas-instrumenti digitālās un zaļās mobilitātes veicināšanā finansē Islande, Lihtenšteina un Norvēģija caur EEZ un Norvēģijas grantu programmu „Aktīvi iedzīvotāju fonds”.

Par grāmatas saturu atbild biedrība sastādītājas: žurnāliste Velta Puriņa un Elizabete Vījuma-Gražule.

Projektu „Demokrātijas atlēgas-instrumenti digitālās un zaļās mobilitātes veicināšanā finansē Islande, Lihtenšteina un Norvēģija caur EEZ un Norvēģijas grantu programmu „Aktīvi iedzīvotāju fonds”.

Par grāmatas saturu atbild biedrība Rīgas aktīvo senioru alianse /RASA/ un grāmatas sastādītājas žurnāliste Velta Puriņa un Elizabete Vījuma-Gražule.







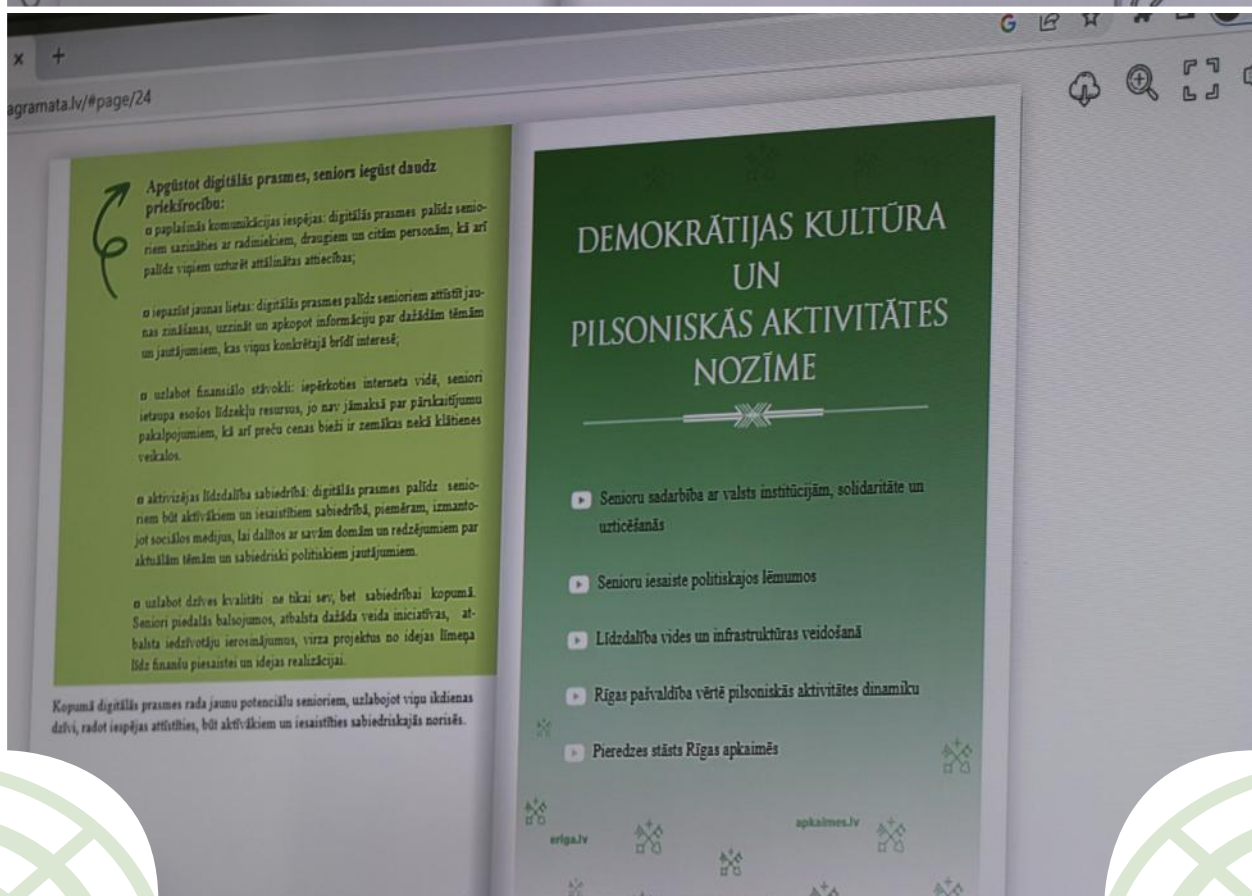






page/3

<b>Saturs</b>	
<b>PRIEKŠVĀRDS</b>	1
<b>MODERNAIS LAIKMETS - JAUNI IZAIČINĀJUMI</b>	5
Starts digitālo prasņu apgūšanai. Motivācija. Uzdrošināšana.	
Gerontologa viedoklis par digitālām tehnoloģijām, to lomu senioru ikdienā	
Pieredzes stāsti – vērtē pedagogi	
Pieredzes stāsti – senioru atklāsmes	
<b>DEMOKRĀTIJAS KULTŪRA UN PILSONISKĀS AKTIVITĀTES NOZĪME</b>	23
Senioru sadarbība ar valsts institūcijām, solidaritāte un uzticēšanās	
Senioru iesaiste politiskajos lēmumos	
Līdzdalība vides un infrastruktūras veidošanā	
Rīgas pašvaldība vērtē pilsoniskās aktivitātes dinamiku	
Pieredzes stāsts Rīgas apkaimēs	
<b>DIGITĀLĀS PRASMES- EFEKTĪVS RĪKS VALSTISKUMA UN DEMOKRĀTIJAS ATTĪSTĪBAS NĒPĀRTRAUKTĪBAI</b>	38
e-paraksta pielietošanas iespējas	
Iesaiste un balsojums portāla manabalas.lv iniciatīvu atbalstīšanai	
Pieredzes stāsts - iniciatīvas vūzītāja secinājumi	
<b>LATVIJAS SENIORU DIGITĀLĀS PRASMES SAISTĪBĀ AR GLOBĀLĀM TENDENCĒM</b>	47
Digitālo tehnoloģiju pieejamība senioriem, nepieciešamais atbalsts	
Pieredzes stāsti par iekļaušanos digitālajos demokrātijas procesos	
<b>SENIORI STIPRINA NĀKOTNES PAMATU DZĪVEI DIGITĀLĀ LAIKMETĀ</b>	55
<b>PĒCVĀRDS</b>	58
<b>GRĀMATAS ATKLĀŠANAS SVĒTKI</b>	61



















opīgo un problēmas.

Dažādība, vecuma tipi, viedokļu motivēšana grāmatā precīzēs, kā notiek senioru ieciešana digitalizācijas jomā – cik viegli, ērti, sarežģīti pieņemt, apgūt, novērtēt modernās (šobrīd vēl) pārmaiņas un ar kādiem praktiskiem šķēršļiem saskaras seniori, kāda palīdzība nepieciešama pieejamības ziņā.

Grāmatā katras sadaļas secinājumos izcelti ieguvumi, kā ikviens var ietekmēt valsts demokrātijas attīstību. Secinājumi balstīti gan Latvijas, gan ārvalstu pieredzē par senioru nozīmi, iesaistoties digitālās demokrātijās laukumā.

Grāmata- kā ierosme, kā ceļvedis ikviena seniora pārliecībai par digitālo prasmju nepieciešamību un kā tās var ietekmēt sabiedrības aktivitāti un valstiski svarīgu lēmumu pieņemšanu.

Grāmatas veidotāji izsaka pateicību ikvienam, kuri dalījās ar savu pirmo pieredzi, pārdomām, vērtējumu, iespējām, ieguvumiem, izaicinājumiem, sasniegumiem, iesaistoties digitālās demokrātijas laukumā.

Lai kopējais ieguvums, atverot digitālās demokrātijas durvis, ir pārliecība un sapratne par senioru efektīvu iesaisti jaunajā demokrātijas kultūrā, apzinot digitālās prasmes pievienoto vērtību- Tev ir visplašākās iespējas būt pilsoniski aktīvam, dot savu artavu dzīves kvalitātes labklājībai, vairot un stiprināt sapratni par valsts galvenajām pamatvērtībām, kuru vadmotīvs ir: Brīvība. Neatkarība. Demokrācija.













Ai cik naski gadi steidzas  
Dzīve kūleņo un skrien.  
Vēl pirms gadiem nezināju,  
Kas tas kompjūters nudien.

Kursos mācījos un sviđu  
Viss tik sarežģīts un svešs.  
Katru vārdu kladē rakstu:  
Šift, delīt un vinčesters.

Angļu mēle man bij sveša  
Nepratu ne bē, ne bū  
Tagad failus protu seivot,  
Kopi peist un send review (revjū)

Agrāk mocījos un elsu,  
Kā lai strādā datorā,  
Tagad feisbuks, powers, draugi  
Ofiss, eksels uz urā!

Vārīt, cept un zeķes adīt  
Gugle Māte tūlīt klāt.  
Ja ko failos pazaudēju,  
Sērčot metos akurāt.

Rēķinus, kā zirņus lobu,  
Pat Barborā iepērkos.  
Eksotiskos ceļojumus  
Internetā izvēlos.

Failus, dokumentus, tekstus  
Iemācījos apgreidot  
E-parakstu, kur tik vajag  
Tagad protu pielietot.

draugiem sirsniņas un laikus  
Bīdes, klipus nošeirot  
stundām runāt, skaipā, zūmā  
pakavēties komentos.

Nu ir pienākuši laiki,  
Nav kad māju klīningot.  
Nestāvu vairs garās rindās,  
Steidzos netā pasērfot.

Rasma Čitāne  
28.05.2019.

