

**VIDZEMES SENIORU SKOLA VIVA**  
VIETA, KAS VIENO

PRASMES | ZINĀŠANAS | IEDVESMA | RADOŠUMS | SADARBĪBA

| KAD?                               | KUR?                                        | KAS?                                                                                                                                 |
|------------------------------------|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>3. novembrī</b><br>10.00–13.00  | Valmieras<br>bibliotēkas<br>mācību klasē    | <b>Viedtālrunis un saziņa bez robežām I</b> (dalībnieki aicināti ierasties ar savu viedierīci)<br>(programma "Digitālā pratība")     |
| <b>6. novembrī</b><br>10.00–13.00  | Valmieras<br>pansionāta<br>norišu zālē      | <b>Labsajūta no matu galiņiem līdz papēžiem I</b><br>(programma "Veselības pratība")                                                 |
| <b>10. novembrī</b><br>10.00–13.00 | Valmieras<br>muzeja mācību<br>klasē         | <b>Māksla mums visiem I</b><br>(programma "Radošās un kultūras aktivitātes")                                                         |
| <b>13. novembrī</b><br>10.00–13.00 | Valmieras<br>Kultūras centra<br>mazajā zālē | <b>Emocijas, to vadība un komunikācija ar dažādiem personību tiem</b><br>(programma "Iekļaušanai darba tirgū nepieciešamās prasmes") |
| <b>17. novembrī</b><br>10.00–13.00 | Valmieras<br>bibliotēkas<br>mācību klasē    | <b>Viedtālrunis un saziņa bez robežām II</b> (dalībnieki aicināti ierasties ar savu viedierīci)<br>(programma "Digitālā pratība")    |
| <b>20. novembrī</b><br>10.00–13.00 | Valmieras<br>pansionāta<br>norišu zālē      | <b>Labsajūta no matu galiņiem līdz papēžiem II.daļa</b><br>(programma "Veselības pratība")                                           |
| <b>24. novembrī</b><br>10.00–13.00 | Valmieras<br>muzeja mācību<br>klasē         | <b>Māksla mums visiem – redzēt, radīt un piedzīvot</b><br>(programma "Radošās un kultūras aktivitātes")                              |
| <b>27. novembrī</b><br>10.00–13.00 | Valmieras<br>Kultūras centra<br>mazajā zālē | <b>Kvalitatīva dialoga veidošana</b><br>(programma "Iekļaušanai darba tirgū nepieciešamās prasmes")                                  |
| <b>1. decembrī</b><br>10.00–13.00  | Valmieras<br>bibliotēkas<br>mācību klasē    | <b>Digitālā drošība: Kā neuzķerties uz krāpniekiem? 1.daļa</b><br>(programma "Digitālā pratība")                                     |

**VIDZEMES SENIORU SKOLA VIVA**  
VIETA, KAS VIENO

PRASMES | ZINĀŠANAS | IEDVESMA | RADOŠUMS | SADARBĪBA

|                                    |                                             |                                                                                                                        |
|------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>4. decembrī</b><br>10.00–13.00  | Valmieras<br>pansionāta<br>norišu zālē      | <b>Droša kustība 1.daļa</b><br>(programma “Veselības pratība”)                                                         |
| <b>8. decembrī</b><br>10.00–13.00  | Valmieras<br>Kultūras centra<br>mazajā zālē | <b>Emocijas, lēmumu pieņemšana<br/>un sarunu vadība</b><br>(programma “Iekļaušanai darba tirgū nepieciešamās prasmes”) |
| <b>11.decembrī</b><br>10.00–13.00  | Valmieras<br>Kultūras centra<br>mazajā zālē | <b>Māksla uzdot jautājumus</b><br>(programma “Iekļaušanai darba tirgū nepieciešamās prasmes”)                          |
| <b>15. decembrī</b><br>10.00–13.00 | Valmieras<br>bibliotēkas<br>mācību klasē    | <b>Digitālā drošība: Kā neuzķerties<br/>uz krāpniekiem? 2.daļa</b><br>(programma “Digitālā pratība”)                   |
| <b>18. decembrī</b><br>10.00–13.00 | Valmieras<br>pansionāta<br>norišu zālē      | <b>Droša kustība 2.daļa</b><br>(programma “Veselības pratība”)                                                         |

**Pieteikšanās nodarbībām:** Zvanot pa tālr. 64231032, 20220756 vai rakstot uz e-pastu [atvasara@inbox.lv](mailto:atvasara@inbox.lv). Vairāk informācijas: <https://va.lv/senioruskola>. Dalība mācībās – bez maksas! Projektu “Vidzemes senioru skola – vieta, kas vieno” (VIVA) sadarbībā īsteno biedrība “Valmieras pilsētas pensionārs” un Vidzemes Augstskola. VIVA aktivitātes tiek īstenotas projekta “Atbalsts sociālajai uzņēmējdarbībai Nr. 4.3.3.3/1/24/I/001 atbalstāmās darbības “Atbalsts senioru skolām” ietvaros, ko administrē Sabiedrības integrācijas fonds kā Labklājības ministrijas sadarbības partneris.

