

ZIEMEĻVIDZEMES SENIORU SKOLA

Mācības un satikšanās ikvienam senioram

Atklāšana: 1. oktobrī plkst. 11.00

Rūjienas tautskolā Skolas ielā 8A, Rūjienā, Valmieras novadā

Nodarbības oktobrī 2026

8. oktobris Rūjienas Kultūras centrā

11.00-11.45 Maizes cepšana

Joma: Mūžizglītība un intelektuālā attīstība
Guna Ķibere, uzņēmēja, biedrības "Rūzele" vadītāja

12.00-13.45 Mobilitāte un locītavu kustīgums

Joma: Veselības pratība
Agate Sīle, sertificēta fizioterapeite

14.15-15.00 Maizes cepšana (turpinājums)

Joma: Mūžizglītība un intelektuālā attīstība
Guna Ķibere, uzņēmēja, biedrības "Rūzele" vadītāja

15. oktobris Ramatas kultūrtelpā

11.00-12.45 Spēks ikdienas patstāvībai

Joma: Veselības pratība
Agate Sīle, sertificēta fizioterapeite

13.15-15.00 Pagasta vēsture un stāsti

Joma: Mūžizglītība un intelektuālā attīstība
Agita Lapsa, bibliotekāre un novadpētniecības speciāliste

22. oktobris Matīšu Tautas namā

11.00-12.45 Pirmā palīdzība I: neatliekama situācija un 112

Joma: Veselības pratība
Baiba Ločmele, pirmās palīdzības kursu pasniedzēja

13.15-15.00 Dārzu konservēšana

Joma: Mūžizglītība un intelektuālā attīstība
Antra Pavloviča, saimniece

29. oktobris Burtnieku Kultūras centrā

11.00-12.45 Pirmā palīdzība II: kritieni, asiņošana, aizrīšanās

Joma: Veselības pratība
Baiba Ločmele, pirmās palīdzības kursu pasniedzēja

13.15-15.00 Senu lietu atjaunošana I

Joma: Radošās un kultūras aktivitātes
Agnese Vaļiniece, māksliniece

Piesakies līdz katras nedēļas otrdienas vakaram!

Zvani vai raksti: 28640402 vai 20258200

senioruskola@vnf.lv • www.vnf.lv

Pieejama transporta kompensācija.



Līdzfinansē
Eiropas Savienība



Nacionālais
attīstības plāns



Sabiedrības integrācijas
fonds



SENIORU
SKOLAS



VALMIERAS NOVADA
FONDS