



VIEDUMS

Ogres novada Jumpravas pagasta pensionāru biedrība

Darba plāns 2025. gadam

Janvāris

1. Biedrības kopsapulce 09.01.2025,
2. Biedrības Facebook izveide, logo apstiprināšana, WhatsApp saziņas grupas izveide
3. Sportisko aktivitāšu diena “Kā jaunībā..” Jumpravas pamatskolas sporta zālē 26.01.2025.

Februāris

- 1.D.Avotiņas izstādes iekārtošana un reklamēšana (no 2.02.2025.-31.03.2025) Jumpravas kultūras namā.
2. Tikšanās ar mākslinieci D.Avotiņu 06.02.2025. Jumpravas kultūras namā “Krāsu patvēruma..”
3. Štābiņa atklāšanas pasākums pasta telpu vietā 20.02.2025.
- 4.Aktīvo nodarbību pēcpusdienas katru otrdienu un ceturtdienu no 12.00 līdz 15.00 Štābiņā. (sākot ar 25 februāri)

Marts

1. Fizisko aktivitāšu diena Jumpravas pamatskolas sporta zālē “Pirms sākas sports dārzā...” 02.03.2025
2. Vingrošana fizioterapeita vadībā 5.martā pirmā nodarbība plkst.11.00 Jumpravas kultūras namā.
– 11 reizes katru trešdienu.
3. Tikšanās ar aktrisi, rakstnieci, pasniedzēju, kalnos kāpēju Zani Daudziņu 10.03.2025. Jumpravas kultūras namā
4. Interesentu pieteikšanās datorprasmju pilnveidesursos.
5. Tikšanās ar Madlienā pagasta pensionāru biedrības priekšsēdētāju Maldu Lapiņu- turpmākās sadarbības iespējas.
6. Jauna nodarbību cikla-“Pensionārs- pensionāram ”uzsākšana.



VIEDUMS

Ogres novada Jumpravas pagasta pensionāru biedrība

Pirmā nodarbība 25.03.2025 R.Liepiņa vadīs Pirmās palīdzības sniegšanas apmācības.

7. Biedrības valde iesniedz projektu pieteikumus Ogres novada domei:
 1. **Pensionārs novadā - aktīvs, zinātkārs un radošs**
 2. **Telpa pensionāriem – vieta, kur rast prieku par dzīvi**

Aprīlis

1. Vingrošana fizioterapeita vadībā – 2.04.;9.04;16.04;23.04;30.04 plkst. 11.00 Jumpravas kultūras namā.
2. Sportisko aktivitāšu diena 6.04.2025.plkst. 12.00 Jumpravas pamatskolas sporta zālē “Kopā jautrāk..” ar Madlienas pagasta pensionāru biedrības pārstāvju piedalīšanos.
3. Tiim sanāksme par sabiedriskā labuma organizācijas statusa iegūšanu.08.04.2025.plkst.10.00
4. Nūjošanas nodarbības 11.04. plkst. 14.00; 25.04. plkst.14.00 pie Jumpravas kultūras nama
5. “Pensionārs- pensionāram”- otrā nodarbība.8. 04. plkst. 12.00 Štābiņā R.Liepiņa vadīs pirmās palīdzības sniegšanas nodarbību.
6. Pasākums “Ko vēlas sieviete jebkurā vecumā” tikšanās ar personīgā stila konsultanti Ilzi Emsiņu 10.04.2025.
7. “ Pensionārs- pensionāram”. N.Jērāne vadīs cepumu gatavošanas meistarklasi štābiņā. 24.04.2025.plkst.12.00
8. Tikšanās ar Ogres novada administrācijas pārstāvjiem 11.04.2025. Kultūras namā
9. Datorprasmju pilnveides nodarbības Jumpravas pamatskolā 15. un 16.04. plkst,15.00 tiem, kas ir pieteikušies uz 2 līmeni
10. Iesaistīšanās vides pilnveidē- ceriņu dēstīšana 30.04.

Maijs

1. Datorprasmju pilnveide 3. līmenis 6. un 7. maijā
2. Nūjošanas nodarbības 9.05. plkst.14.00 un 21.05 plkst. 11.00
3. Vingrošana fizioterapeita vadībā- 7.05. un 14.05 plkst.11.00 kultūras namā.



VIEDUMS

Ogres novada Jumpravas pagasta pensionāru biedrība

4. Kopējs sadziedāšanās pasākums ar N.Jakušonoku 15.05.2025
5. Pensionārs-pensionāram. Ieskats klūdziņu pīšanā. Sandra Lasmane ierādīs klūgu dekoru pīšanas pamatus un mācīs, ko un kā jāsagatavo rudens sezonai. Pasākums notiek Viestura un Sandras “Ziemciešos”.
6. Viesošānās pie Madlienas pensionāru biedrības Sisegale 20.05.2025
7. Pensionārs-pensionāram. N.Jērānes meistarklase konditorejā 29. 05.2025
8. Veselības veicināšanas diena. Oveselība ar lekcijām Jumpravā 16.05

Jūnijs

1. Ekskursija Skaistkalne. Brukna. Kurmens. Tikšanās ar mācītāju Andreju Mediņu 5.jūnijā.
2. Dalība Veselības apļos- katru otrdienu plkst. 19.00 pie Jumpravas pamatskolas. Atsevišķi dalībnieki palīdz tiesnešiem. Medmāsa Ruta nodrošina medicīnisku uzraudzību. (3, 10, 17, 24 jūnijs)
3. 10. jūnijā paplašinātā valdes sēde par gatavošanos Jumpravas pagasta svētkiem 5. jūlijā.
4. 17.jūnijā tikšanās ar pagasta pārvaldnieku Aivaru un Gunāru Rusiņu par Jumpravas baznīcas remontiem un atjaunošanu.
5. Biedrības publicitātes veicināšana- vienādu krekliņu iegāde un apdruka.

Jūlijs

1. 5. jūlijā aktīva dalība pagasta svētkos. Sportisko aktivitāšu organizēšana pie kultūras nama un kultūras namā. Novuss- atbild Elmārs, frīsbija šķīvīša metieni- Sandra, jautrības stafetes- Irēna un Benita, gumijbols- Rolands, galda spēles- Alla un Ausma.
2. Dalība Veselības apļos- katru otrdienu plkst. 19.00 pie Jumpravas pamatskolas. Atsevišķi dalībnieki palīdz tiesnešiem. Medmāsa Ruta nodrošina medicīnisku uzraudzību.



VIEDUMS

Ogres novada Jumpravas pagasta pensionāru biedrība

3. 11.07 biedrības pārstāvju piedalīšanās Madlienas pensionāru biedrības Sisegale 15 gadu jubilejā.
4. 12. 07. biedrības komandas dalība Senjoru sporta spēlēs Rembatē. Par komandas līdzdalību atbild Ruta.
5. 22.07- ekskursija uz Madonas novadu. Izzini, izbaudi, sajūti. Lazdonas piensaimnieks. Ekskursija ražotnē. Cesvaines pils. Krustdūrienu gleznu izstāde un tikšanās ar mākslinieci Vinetu Meistari. Māra Dolbes ģimenes uzņēmums “Meistars Sarkaņos”. Atbild Valentīna. Autobusa pasūt.- Ruta

Augusts

1. 12.08. Augustā paplašinātā valdes sēde par darbu augustā. Par SIF projektu izsludināšanu un biedrības līdzdalību tajā. Iespējamo aktivitāšu izvirzīšana projektam 2026.gadam.
2. 15.08.- mākslas terapijas nodarbība ‘Izaugsmei’ ar Ogres novada domes atbalstu projektā R.A.D.I. 2025.-30
3. 26.08. Piedalīšanās Lielvārdes pensionāru biedrības rīkotajā pasākumā “Atvadas no slajās vasaras...”
4. 28.08. biedrības komandas piedalīšanās Ogres novada senioru sporta spēlēs Tīnūžos. Par komandas komplektāciju atbild Ruta
5. Katru otrdienu- Jumpravas veselības aplī skolas sporta laukumā.

Septembris.

1. Katru otrdienu un ceturtdienu Štābiņā no 12.00- 15.00 ir dežūras un nodarbības pēc interesēm.
2. 8.09 Projekta iesniegšana SIF
3. 18.08. tikšanās ar politiķi, lektori, aktīvu juristi Ievu Branti.
4. 25.09. tikšanās ar aktieri režisoru Vili Daudziņu- ar Ogres novada domes finansiālu atbalstu projektā R.A.D.I. 2025-30
5. Uzsākam mamananeta treniņus – skolas sporta zālē ceturtdienās.
6. Scrable turnīrs ar citu pagastu biedrībām. (dat, precisēsīm)

Oktobris.

1. Sportisko aktivitāšu norise katru trešdienu Jumpravas pamatskolas sporta zālē no 18.00-20.00- nodarbības pēc interesēm



VIEDUMS

Ogres novada Jumpravas pagasta pensionāru biedrība

2. Senioru dienas pasākums kultūras namā- organizē pagasts.
3. 14.10. Tikšanās ar psiholoģi, emocionālās labsajūtas un attiecību speciālisti Ivetu Aunīti – Projekts R.AD.I. 2025.-30
4. 23.10. Tikšanās ar psihoterapeitu, latviskās dzīves ziņas kopēju un pētnieku, pirts skolas vadītāju Juri Batņu- Projekts R.A.D.I.2025-30
5. 26.10. sportiskās aktivitātes skolas sporta zālē- mamneta turnīrs starp senioru komandām.
6. Projekta ‘Pensionārs- pensionāram ’turpinājums kulinārijas jomā.

Novembris.

1. 13.11. Ražas svētku pasākums ar sava izaudzētā un sagatavotā prezentāciju.
2. Valsts svētku pasākumi kultūras namā.
3. 30.11.- Sportisko aktivitāšu diena skolas sporta zālē.
4. Katru trešdienu- skolas sporta zāle no 18.00-20.00

Decembris.

1. Pagasta organizētais pasākums pensionāriem.
2. 11. 12. pensionāru biedrības kopsapulce ar saviesīgu vakarēšanu.