**Gunitas Senioru Balvas Brīvprātīgā darba stāsts**

**GUNITA POLDME (76 gadi, LATVIJA)**

Intervēja – Maira Magreca

Man ir 2 vārdi – Izolde un Gunita. Dažreiz sanāk jautri pārpratumi. Arī šoreiz – somi bija sapratuši un nopirkuši biļetes tikai Gunitai Izoldei.

Esmu 76 gadus veca, aktīva seniore. Dzimusi 18.martā, 1945.gadā. Aktīvs dzīvesveids man bijis visu mūžu. Dzīvoju Rīgas centrā, skaistā Jūgendstila ēkā, bet esmu saistīta arī ar Jūrmalu. Tur tagad dzīvo mani bērni. Nu jau esmu arī vecvecmāmiņa! Meita strādā privātskolā Laisma. Man ir 1 meita, 4 mazbērni un nu jau arī mazmazmeitiņa. Viens mazbērns mācās Keimbridžas Universitātē, 2.kursā.

Esmu saistīta ar mākslu un kultūru, kā arī ar izglītību. Esmu beigusi Latvijas Mākslas Akadēmijas Dizaina nodaļu. Šovasar pārstāvēju Latviju starptautiskā konferencē Barselonā Inclusive Europe programmas ietvaros par ilgtspējīgas attīstības mērķiem. Mani interesē klimata jautājumi un 17 SDG jeb Ilgtspējīgas attīstības mērķu programma. Līdz 1991.gadam strādāju kombinātā „Māksla”. Strādāju Latvijas Kara Muzejā, kā Restaurācijas nodaļas vadītāja. Tagad esmu pensijā. Man ļoti noder muzeja darba pieredze, kā arī izmantoju Starptautisko Muzeju Ieejas karti, kas ļauj apmeklēt daudzus lieliskus muzejus bez maksas. Pēc horoskopa esmu Zivs. Nodarbojos arī ar peldēšanu. Varu aizturēt zem ūdens elpu uz 3,7 minūtēm, jo trenējos peldēšanā. Nodarbojos arī ar sportu, patīk kalni un slēpošana. Protu vācu, zviedru, krievu, angļu valodas. Esmu pabijusi daudzās pasaules valstīs – Japānā, Spānijā, Zviedrijā, Austrijā, utt. Patīk un interesē viss, kas saistīts ar mākslu. Labprāt izmēģinātu kaligrāfijas iemaņas ar platgala spalvu!

Darbojos ZONTA klubā. Uz Ziemassvētkiem apmeklējam Irlavas bērnu nama eglīti un gatavojam bērniem tekstila maisiņus ar konfektēm. Organizējam akciju Seniors citam senioram. Pie Āgenskalna tirgus ir baznīca. Un kaut kas līdzīgs Dienas centram. Gāju lasīt cilvēkiem priekšā grāmatas. Tur mani aizveda draudzene, atstāju savu telefona numuru, un mani sazvanīja un uzaicināja darboties. Lasīju grāmatu „Trīs vīri laivā”, reizi nedēļā. Cilvēkiem ir svarīgi, ka kāds pie viņiem atnāk, pastāsta par sevi, uzklausa. Svarīgs ir tieši šis cilvēciskais kontakts. Man patīk lasīt grāmatas. Šobrīd man līdzi ir Zanes Daudziņas „Dienasgrāmata”. Lasu un smaidu, cik lieliska valoda!

 Esmu darbojusies Franču Kultūras centrā. Tur rāda lieliskas kino filmas! Pie sevis mājās rīkoju lekcijas, uzaicinu pazīstamus cilvēkus, katrs par savu tēmu pastāsta, diskutējam. Sanākam katru trešdienu. Šī tradīcija ir jau kopš deviņdesmitajiem gadiem. Nupat runājām arī par Covid – 19 un vakcinēšanos. Pie manis bieži kāds ieskrien ciemos, jo dzīvoju Rīgas centrā.

 Darbojos biedrībā Latvija – Zviedrija. Gāju uz zviedru valodas nodarbībām pie Hillevijas Sellebrantes. Nu jau arī biedrības dvēselīte Lidija Treigute ir mūs pametusi (1942-2021).Biedrībā visu darām brīvprātīgi, organizējam pasākumus, tikšanās, svētku svinēšanu. Tur iepazinos arī ar savu mentori, Mairu Magrecu. Biedrībā piedalos Valdes sēdēs, izsūtām e pastus, apzvanām biedrus un informējam par pasākumiem. Apkopjam zviedru kapu kopiņas Mežakapos, grābjam lapas.

Par dalību Seniora Balvas programmā

Projektā mani pamudināja iesaistīties draudzene no biedrības Latvija – Zviedrija, mana mentore Maira Magreca. Kopējais stundu skaits pilotprojektā – 10. Jomā – pasākumu organizēšana, projekta vadības iemaņas. Biju grupas vadītāja Nordplus projekta darba grupai, kas devās uz Helsinkiem, Somiju’, šī gada 3.līddz 6.decembrī. mums vajadzēja sagatavot prezentāciju, sagatavoties debatēm un paneļdiskusijai, kā arī piedalīties un organizēt darbu grupās. Tēma bija par 17 Ilgtspējīgas attīstības mērķiem . bijām 4 dalībnieki no Latvijas – es, Maira, Varis un Rita. Lai gan ārā bija ļoti auksts un pilsētas apskates laikā pamatīgi nosalām, aktivitātes notika iekštelpās, viesnīcā, Avia Congress. Atlasījām metodes, kas tiks ievietotas izglītības Rokasgrāmatā. Mūsu metode vēl tiks izstrādāta un tie būs 17 interaktīvi, radoši uzdevumi par Ģīmes Dabas taku Valmierā. Dažas interesantas idejas mums jau ir, organizēju „prāta vētras” metodi. Pie šī uzdevuma darbs vēl jāturpina. Svarīgi ir ikvienam apzināties un manīt savus ikdienas ieradumus, lai pasaule kļūtu zaļāka, labāka un ilgtspējīga!

Ieguvu iemaņas prezentācijas sagatavošanā un komandas darba organizēšanā, kā arī debašu vadīšanā. Ieguvumi pašizaugsmei – zināšanu paplašināšana, prakse svešvalodai, komandas vadības iemaņas, jauni draugi, devums sabiedrībai. Bet uzzināju arī dažas negatīvās īpašības pati par sevi , kā neuzņēmība, slinkums, paviršība. Bet darbojoties, uzņemoties atbildību, mēģinu no šiem mīnusiem tikt vaļā. Atbildība citu priekša veicina atbildības veidošanos. Būšu lepna, ja sasniegšu bronzas līmeni!

Mans novēlējums Senioru Balvas programmas dalībniekiem – Mūžu dzīvo, mūžu mācies!Un arī – Motivēt sevi palīdzēt citiem!

Mani kontakti: tel. 29117566; gpoldme@gmail.com

**Gunita’s Senior Award Volunteering story**

**GUNITA POLDME (76 years old, LATVIA)**

Interviewed by Maira Magreca

I have 2 names - Izolde and Gunita. Sometimes fun misunderstandings happen. This time - the Finns had understood and bought tickets only for Gunita Izolde.

I am 76 years old, an active senior citizen. Born on March 18, 1945. I have had an active lifestyle all my life. I live in the centre of Riga, in a beautiful Art Nouveau building, but I am also connected with Jurmala. My children live there now. Now I am also a grandmother! My daughter works in a private school Laisma. I have 1 daughter, 4 grandchildren and now a great-granddaughter. One grandchild is studying at Cambridge University, 2nd year.

I am involved in arts and culture, as well as education. I graduated from the Design Department of the Art Academy of Latvia. This summer I represented Latvia at an international conference in Barcelona as part of the Inclusive Europe programme on the Sustainable Development Goals. I am interested in climate issues and the 17 SDGs. Until 1991 I worked at the Māksla art factory. I worked at the Latvian War Museum as Head of the Restoration Department. Now I am retired. I find museum experience very useful, and I also use the International Museum Pass, which allows you to visit many great museums for free. I am a Fish (Pisces) by horoscope. I am also a swimmer. I can hold my breath under water for 3.7 minutes because I practise swimming. I also do sports, I like mountains and skiing. I speak German, Swedish, Russian and English. I have been to many countries - Japan, Spain, Sweden, Austria, etc. I like and am interested in everything related to art. I would love to try my hand at calligraphy with a wide-tipped pen!

I am active in the ZONTA club. For Christmas we visit the Christmas party at Irlava orphanage and make textile bags with sweets for children. We organise a campaign "Senior for another senior". There is a church near the Agenskalns market. And something like a Day Centre. I go to read books in front of elderly people. A friend took me there, I left my phone number and they called me and invited me to volunteer. I read the book "Three Men in a Boat", once a week. It's important for people to have someone come to them, tell them about themselves, listen to them. It's that human contact that is important. I like to read books. At the moment, I have Zane Daudzina book „ Diary” with me. I read it and smile, what a deep language!

I've taken part in activities at the French Cultural Centre. They show great films!

I organize lectures at my home, I invite people I know, everyone talks about their own topic, we discuss. We meet every Wednesday. This tradition has been going on since the 1990s. We have just talked about Covid-19 and vaccinations.I often have people come to visit me, because I live in the centre of Riga.

 I am a member of the Latvia-Sweden association. I went to Swedish classes with Hillevia Sellebrant. Now Lidija Treigute, the soul of the association, has left us, too (1942-2021).In the association we do everything voluntarily, we organise events, meetings, celebrations. There I also met my mentor, Maira Magreca. In the association I participate in the Board meetings, we send out e-mails, call members and inform them about events. We take care of tie Swedish cemetery in Mežakapi, rake autumn leaves.

About the Senior Citizen Volunteering Award Programme

I was encouraged to join the project by a friend from Latvia-Sweden association, my mentor Maira Magreca. Total number of hours in the pilot project - 10. I was the team leader for the Nordplus project working group that went to Helsinki, Finland', on 3-6 December this year. We had to prepare a presentation, prepare for a debate and a panel discussion, as well as participate and organise group work. The topic was about the 17 Sustainable Development Goals (SDGs) and there were 4 participants from Latvia - me, Maira, Varis and Rita. Although it was very cold outside and we got very cold during the sightseeing, the activities took place indoors at the hotel, Avia Congress. We selected the methods that will be included in the Education Handbook. Our method is still to be developed and it will be 17 interactive, creative activities about the Ģime Nature Trail in Valmiera. We already have some interesting ideas, I am organising a brainstorming method. This task is still a work in progress. It is important for everyone to be aware and mindful of their daily habits to make the world a greener, better and more sustainable place!

I gained skills in preparing presentations and organising teamwork, as well as in debating. Benefits for self-development - broadening knowledge, practice for a foreign language, team management skills, new friends, contribution to society. But I also learnt some negative qualities about myself , such as lack of commitment, laziness, carelessness. But by working, by taking responsibility, I am trying to get rid of these negative aspects. Being responsible to others contributes to the development of responsibility. I will be proud if I reach the bronze level!

My wish to the participants of the Senior Award Programme - Live life, learn life!And also - Motivate yourself to help others!

My contacts: tel. 29117566; gpoldme@gmail.com