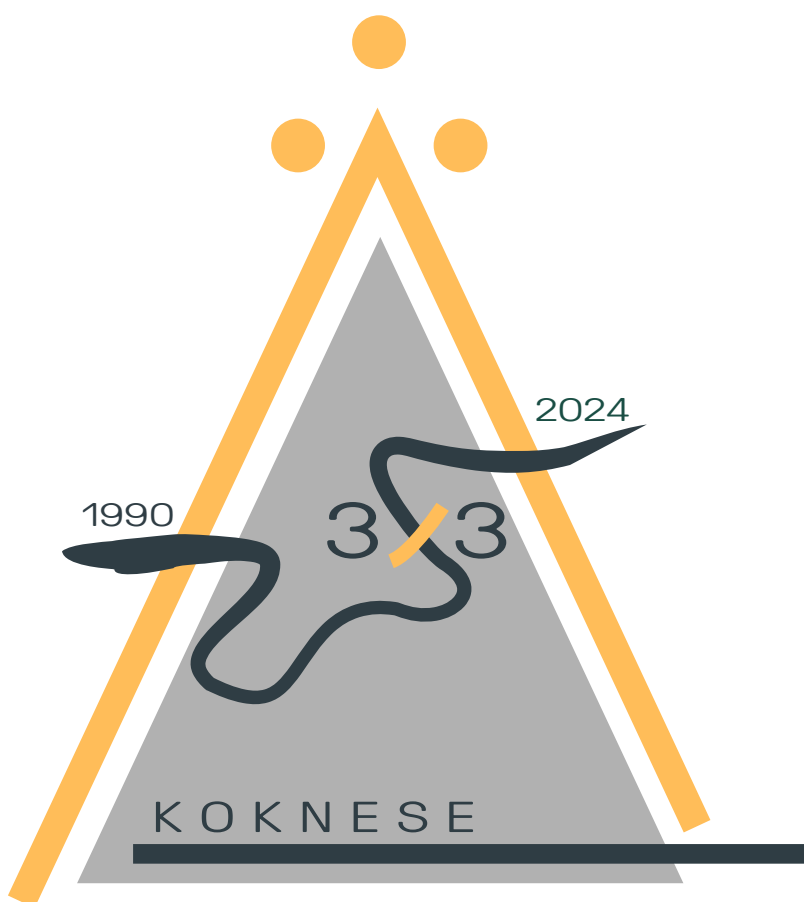


# PASAULES LATVIEŠU 3X3 SAIETS KOKNESĒ

2024. gada 30.jūnijs - 7. jūlijs

## IEVIRŽU APRAKSTS



# RĪTA IEVIRZES

10.15-12.45

## BĒRNIEM

1/2 x 1/2 (3-4 gadi)

Baiba un Mētra Krūmiņas

Kopā smiesimies, nedaudz baidīsimies, asināsim prātus atjautības spēlēs, ļausim relaksēties, sportosim, daudz būsim ārā. Mācīsimies arī būt klusi un sadzirdēt, ka klusumā arī ir skaņas.



1/2 x 1/2 (5-6 gadi)

Vija Vīgante, Malte Šute

Radoši darbosimies krāsu un skaņu pasaulē. Krāšosim, līmēsim, pīsim, tīsim, vērsim. Būs arī kopīgas dziesmas, spēles, rotaļas un darbošanās ar vienkāršiem skaņu un ritma rīkiem.

Vingrošana māmiņām ar mazuļiem

Liene Grigāne

Māmiņām ar bērniņiem līdz 2 gadu vecumam. Vingrošana, meditācija, atbalstošas sarunas, sirsnīga kopā būšana un pašiem mazākajiem piemērota vide brīvajām rotaļām.



## BĒRNIEM 7-13 GADI

### Koši, krāsaini un ar prieku!

Sandra Rozenblate

No praktiskām līdz vienkārši skaistām lietām - filcs un citi materiāli pārtaps par to, ko katrs izgatavot vēlēsimies visvairāk. Kādam tā būs greznumlieta, citam grāmatzīme vai penālis, bet vēl kādam mīksta mīļlietiņa. Apgūsim šūt un izgreznot ar dažādiem diegiem un tehnikām.



### Uzmanība, kustība, runa

Jānis Grūtups

1. nekādu telefonu
2. ieraudzīt un redzēt vienam otru
3. klausīties un dzirdēt
4. iesvīst un izlocīties
5. sagatavot jaudīgu galā koncerta priekšnesumu



### Spēlošana ar «Ziedoņa klasi»

Elizabete Pavlovska, Sallija Kļavkalne

Ik dienu kopā ar "Ziedoņa klases" komandu būs iespēja pieredzēt dažādas spēles un aktivitātes, kuras ieinteresē literatūrā un kultūrā, attīsta lasītprasmi, radošumu. Ievirzes laikā būs iespēja pieredzēt izlaušanās spēli, radošās rakstīšanas nodarbību, iepazīties ar Imanta Ziedoņa daiļradi, pašiem izveidot orientēšanās spēli, ļauties radošumam mākslas pasaulē, un tas viss caur dažādām spēlēm un darbīcām.



# Mīļmantiņa

Olga Kovaļevska

Sveiki, bērni! Vai jums patīk radīt unikālas lietas? Šūšana ir lieliska radoša nodarbe, kurā jūs varat izmantot savu fantāziju, lai radītu lietas no audumiem. Jūs varat šūt lelles, spilvenus un pat drēbes jūsu mīļmantiņām. Tā ir kā maģija, kas palīdz jums izpaust savu radošumu un mācīties jaunas prasmes. Tāpēc iemācīsimies kopā šo fantastisko nodarbi un apgūsim jaunas prasmes!



# Mēs dabā un daba ap mums

Baiba Auziņa, Ieva Treimane

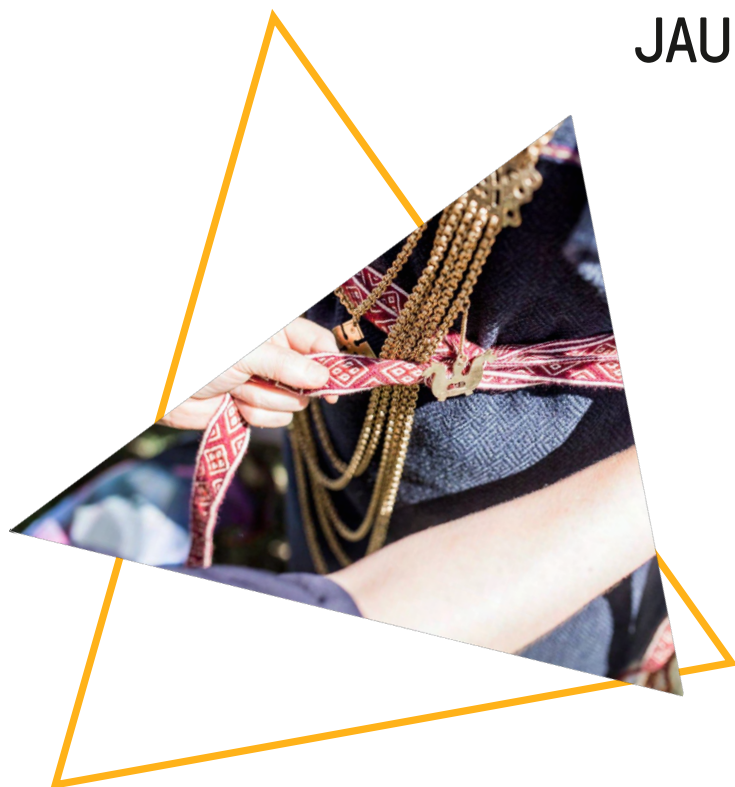
Ievirzes laikā katru dienu neatkarīgi no laika apstākļiem dosimies dabā Kokneses parkā un tuvākajā apkārtnē, lai pētītu dabu ap mums un mēģinātu sajukt sevi dabā, lai mācītos orientēties apkārtnē, lai radoši darbotos ar dabas un otrreiz izmantojamiem materiāliem. Diskutēsim un pievērsīsim uzmanību tam, kā samazināt savu ietekmi uz vidi, domājot gan par iepirkšanās paradumiem, gan atkritumu šķirošanu, gan resursu taupīšanu. Lūgums bērniem sagādāt atbilstošu apģērbu un apavus iešanai dabā (arī neliela lietus gadījumā)!



# JAUNIEŠIEM UN PIEAUGUŠAJIEM

## Celošana

Inese Krūmiņa

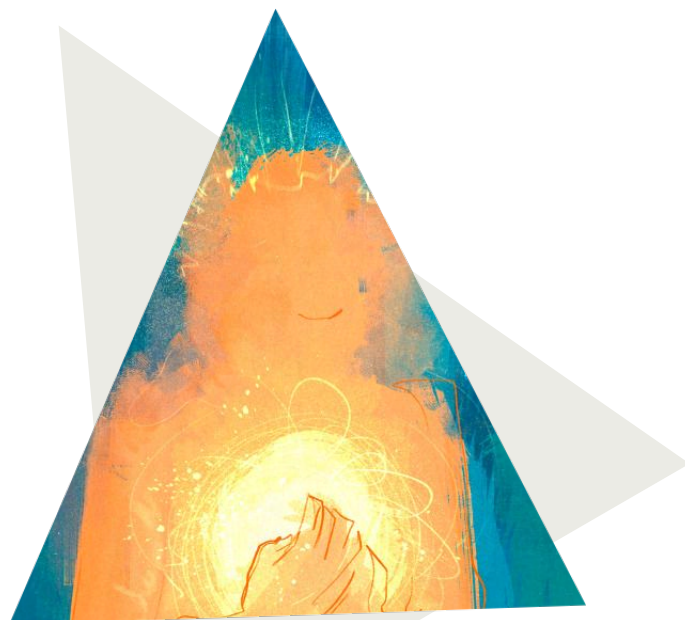


Mācīsimies aušanas veidu, kas lietots gan jostu, gan apaudu darināšanā, arī zirgu grožu vīšanā. Sāksim ar visvienkāršāko - kā saskaitīt, samērīt un savērt diegus, lai izveidotu savu pirmo darbu, un kā to noaust. Izpētīsim dažādus vienkāršo celaiņu veidus un tad mēģināsim arī sarežģītāku darbu - modelēt un izaust ģeometrisko velku rakstu. Ja paveiksies, varbūt paspēsīsim arī apgūt ielasītā raksta veidošanu. Ievirzes dalībniekiem nepieciešama darboties griba un zināma deva pacietības.

## Mani iekšējie resursi

Katrīna Žaltkovska, Ako Kārlis Cekulis

Dzīvojot pašattīstības laikmetā, dažreiz aizmirstas tas, ka cilvēks nav projekts, kurš visu laiku ir jāuzlabo. Kopā mācīsimies, kā pieņemt un izprast tos resursus, kas tevī jau ir. Mācīsimies, kā rūpes un pašmīlestību savienot ar pilnīgu atklātību pašam pret sevi. Un galvenokārt - kā pašattīstību uztvert par patīkamu ikdienas sastāvdaļu, nevis smagu nastu.



## Kokles spēle

Zane Reitere, Katrīna Liepa

Iespēja apgūt kokles spēles pamatus, iemācīties kādu jaunu vai sen zināmu dziesmu ar kokles pavadījumu. Spēlēt kokli var ikviens, nav nepieciešamas zināšanas mūzikā. Šoreiz ievirzē gaidīsim pieaugušos koklēt gribētājus bez priekšzināšanām. Aicinām ņemt līdzi savu kokli, ja tāda ir, bet saieta vadītāji būs sagādājuši dažas kokles tiem, kuriem savu instrumentu vēl nav.

# Dejas ievirze

Eva Krūmiņa

Raudzīsim kopā, kā pārtapt caur kustību un saskarsmi - citam ar citu un pašam ar apkārtējo vidi.

Ievirzes laikā veiksīm laikmetīgajā dejā balstītus vingrinājumus gan iekštelpās, gan iesim laukā izpētīt vietējo dabu un iekustināt to, noslēgumā kopā izveidojot performanci vidē.



# Melnā, svēpētā keramika

Ināra Ozoliņa

Melnie, svēpētie keramikas trauki ir ekoloģiski tīra produkcija. Uz vietas būs iespēja ar rokām izveidot no māla sev vēlamo trauku. Melnā keramika ir tradicionāls trauku apdedzināšanas veids uguns krāsnī. Tie nesmērējas, jo savu krāsu iegūst redukcijas procesā, tie nav ne dūmi, ne kvēpi, ne arī krāsviela. Trauku melnais tonis rodas dedzināšanas beigu posmā. Pēc 13-14 stundām un 1000 grādu sasniegšanas, cepli cieši aizvākojot, rodas dūmaina vide un māla trauki piesātinās ar oglekli.

\* Šajā ievirzē būs nepieciešama dalībnieku piemaksa.

# Seno ādas apavu darināšana\*

Agrita Krieviņa-Siliņa

Ievirzē iepazīsimies ar 10.-14. gs. ādas zābakiem un 19.-20.gs. postalām Latvijā: vēsturi, veidiem, apavu darināšanas posmiem un praktisku apavu šūšanu. Ņemsim mērus, veidosim izklājumus, piegriezīsim, šūsim. Iemācīsimies dažādas ādas savienošanas tehnikas un darba paņēmienus. Dalībniekiem vajadzīga laba griba, stipras rokas un pacietība.

\* Šajā ievirzē būs nepieciešama dalībnieku piemaksa par materiāliem.



# Žurnālistikas ievirze

Daiga Bitiniece

Vai katrs, kas tagad raksta sociālajos medijos, blogos, veido raidierakstus utt., ir žurnālists? Kas ir žurnālista profesijas pamatā, un ar ko sākt, ja vēlies par tādu kļūt? Nedaudz no teorijas, dažādiem atgadījumiem žurnālistu ikdienā, bet vairāk darbosimies praktiski, papildinot saieta avīzi. Tā būs laba iespēja varbūt pat pirmoreiz publicēt savu gatavoto ziņu, interviju, reportāžu vai viedokli. Aprakstam pievienoju fotogrāfiju no mirkļa Kuldīgā, pie savas redakcijas, kad no tipogrāfijas esam atveduši jauno "Kurzemnieka" kalendāru.



## Kļūt par līderi

Dace Melbārde

Par līderi nepiedzimst, bet kļūst. Un to var ikviens. Vēl vairāk - kļūt par līderi vismaz sev un savai dzīvei mūsu laikos ir vēlams ikvienam. Mēs dzīvojam ļoti mainīgā un nenoteiktā laikā, un mums jābūt gataviem ātri novērtēt apstākļus, pielāgoties tiem, mainīties pašiem un palīdzēt citiem. Līderība mūsu laikos izpaužas ļoti dažādi. Bet viss sākas ar pirmo soli - saprast pašam sevi, atklāt savu līdera potenciālu un tipu, saprast sava kā līdera stiprās puses un limitus un attīstīt līderības prasmes, kas palīdz augt gan kā cilvēkam, gan kā līderim. Man pašai līderības programma ir dziļš dialogs ar sevi un vienmēr jaunas atklāsmes sarunās ar citiem - tiem, kas arī vienmēr ceļā.



## Latviešu gara bagātības

Janīna Kursīte, Elīna Kursīte

Folkloras ievirzē Janīna un Elīna Kursītes stāstīs par latviešu humora un laimes izjūtu, par mainīgo un stabilo latviešu virtuvē, par sēņošanas un ogošanas vērtību un latviešu dabas izjūtu. Nākamgad paies 140 gadi, kopš Rūdolfs Blaumanis sāka strādāt Koknesē, tāpēc runāsim arī par viņa Kokneses un dabas izjūtu, arī par folkloru saistībā ar viņa daiļradi un viņu pašu.

Veicināsim atvērtību brīvai diskusijai un domu apmaiņai.



# Pa dzimtas pēdam

Ilze Zvaigzne

Reizēm domājam, ka viss sākas ar mūsu piedzimšanu, taču patiesībā viena konkrēta cilvēka ienākšana šajā pasaulē nebūtu iespējama bez konkrētiem viņa dzimtas priekštečiem vairākas paaudzes iepriekš. Tieši tādēļ ir būtiski zināt, kas par cilvēkiem bijuši pirms mums un kuru cilvēku DNS, ārējās pazīmes, raksturu utml. lietas esam mantojuši. Jo vairāk tiek pieminēti un godāti mūsu priekšteči, jo spēcīgākas, pašapziņīgākas un savai zemei piederīgākas jūtas mūsu dzimtas.

Levirzes nodarbībās veiksīm katrs savas dzimtas vēstures izpēti, sākot ar zināmo faktu konstatēšanu, turpinot ar iztrūkstošās informācijas meklēšanu ģimenē un interneta resursos, lai iznākumā izveidotu savu dzimtaskoku.

Levirzē aicināti piedalīties tie, kam ir interese izziņāt savas dzimtas izcelsmi un saknes, bet trūkst zināšanu, ar ko sākt, kur meklēt informāciju, kā to apkopot un kā izveidot dzimtaskoku.



## PĻAVA kā resurss priekšmetu dizainam

Gita Tenisa

Man, ejot pļavā, vācot augus un pēc tam darbojoties ar tiem, pazūd laiks un domas. Aicinu arī Tevi šādā noslēpumainā vasaras piedzīvojumā! Darbosimies un vērosim, kā pļavas augu materiāls PĀRTOP dizaina priekšmetos. Katru dienu būs atšķirīgs uzdevums dažādās grūtības pakāpēs, cītīgi strādājot, paveicams vienā nodarbībā. Izmantosim dažādus paņēmienus no aušanas, pīšanas un siešanas, floristikas un citām prasmēm. Noteikti iesim pļavās, lai apjaustu to vērtību bioloģiskajā daudzveidībā un savāktu materiālu katrs savai iecerei. Interesentus aicinu padomāt par piemērotu apģērbu un apaviem iešanai biežā zālē, kā arī ņemt līdzi dārza šķēres.

## Teātris

Pēteris Reiters

Veidosim izrādi.







## Senais kreklis

Daina Ieviņa, Ieva Hofmane

Krekls ir senā apģērba pamats, jo tas pildīja gan veļas, gan pamata apģērba funkcijas. Katram bērnam pirmais apģērbs bija kreklis. Linu kreklis ir aktuāls arī šobrīd.

Mācīsimies mērīt, šūt un valkāt šo kreklu. Nepieciešama pacietība, labs garstāvoklis un vēlme pabeigt iesākto :)

\* Šajā ievirzē būs nepieciešama dalībnieku piemaksa par līnu.

## Politika

Kārlis Rokpelnis

Politikas ievirzē pārrunāsim Latvijas, Eiropas un pasaules politikas aktualitātes. Parotaļāsimies ar datiem un tehnoloģijām, lai labāk saprastu un viens otram parādītu, kā digitalizācija maina mūsu saskarsmi ar citiem un valsti. Aktīvi pētīsim, kā darbojas un kā būtu jādarbojas iestādēm un institūcijām, kā sekmīgāk iesaistīties sabiedriskajās norisēs.



# PĒCPUSDIENAS IEVIRZES

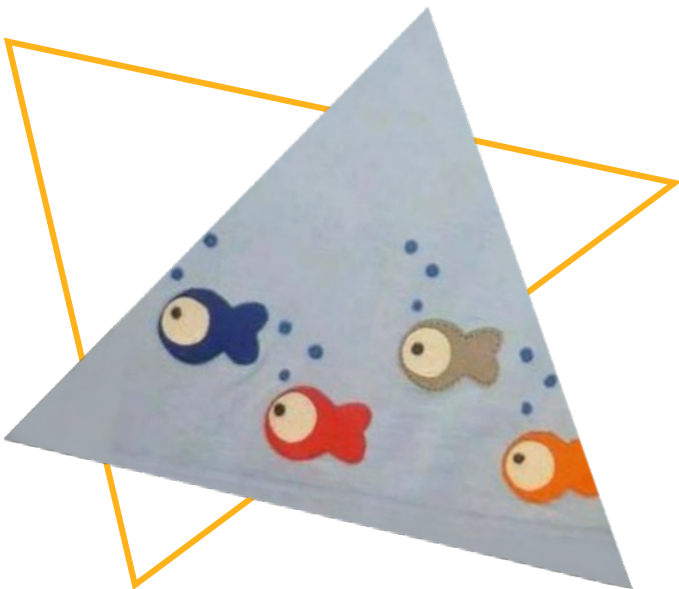
14.00- 16.30

## BĒRNIEM

1/2 x 1/2 (3-4 gadi)

Lote Cekule un Zane Kuške

Kopā iepazīsim Koknesi. Meklēsim, kādas interesantas lietas un radības varam atrast dabā, izbaudot saulīti. Un no saules atpūtīsimies gleznojot, līmējot un spēlējoties.



1/2 x 1/2 (5-6 gadi)

Ieva un Laura Skušķes

Darbosimies aktīvi. Dejosim, iesim pastaigās pētīt apkārtni. Spēlēsim stafetes un taisīsim krekliņus :)

## Čučumuiža

(visiem gulētājiem no 3 gadu vecuma)

Gerda un Gundega Grūtupas

Kā lielam, tā mazam straujajā 3x3 nedēļas dienu ritumā, ir nepieciešams mazliet nosnausties. Kur nu vēl labāk, ja to var darīt pēcpusdienā, jo vakarā jau gaida danči un nīkšana līdz vēlai stundai. Jau pēdējos gadus Grūtupu māsu - Gerdas un Gundegas - sirdsdarbiņš 3x3 saietos ir ievadīt ikkatru miega mīci ciešā pēcpusdienas snaudā - gan koklējot miermīlīgas šūpuļdziesmas, gan, protams, neatņemama daļa ir arī pasaku lasīšana. Lai gan sākotnēji šī ievirze bijusi mazajiem ģipariem, mūsu drošajā un siltajā noskaņā arī dažs, danču naktī nogurdināts, vecāks, atvedis savu lolojumu, turpat blakus aizmidzis. Aicinām ikvienu uz mūsu 3x3 nevainīgāko ievirzi - čučumuižu, lai kopā varam sapņot lielus un krāšņus sapņus!



# Laires bloda

Inese un Ainārs Grīnvaldi

Audzināt bērnu nav tikai laime, bieži tas ir arī uztraukums, bailes, neziņa. Tāpēc arī pieaugušie ir pelnījuši sasildīties siltos graudos. Laires blodā gaidām vecākus ar mazuļiem līdz 2 gadu vecumam. Te būs vieta sarunām, diskusijām, atbalstam, padomiem, idejām un tam, ko "atļaus" mūsu mazākie saieta dalībnieki. Lai augtu kopā ar bērniem, nepieciešama drosme un vīrišķība, tāpēc īpaši gaidīti arī tēti! :)



## BĒRNIEM 7-13 GADI

### Gatavotprieks virtuvē

Ilze Priedīte

Vai šokolādes kūka, cepumi, konfektes un saldējums var būt veselīgs? Vai dārzeņu ēdieni vienmēr ir negaršīgi? Kopā gatavojot, pārliecināsimies, ka našķi var būt veselīgi, bet dārzeņu ēdieni – garšīgi. Izmantosim receptes no citu valstu virtuvēm, parunāsim par veselīgu uzturu un kā to ieviest savā ikdienā. Un, protams, it visam pievienosim svarīgākās garšvielas: jautrību, smieklus un prieku!

### Galda spēles ikvienam

Natālija un Valdis Takeri

Kļūsti par stratēģijas un komunikācijas meistar, spēlējot galda spēles! Galda spēles veicina spēju koncentrēties, plānot un pieņemt lēmumus, vienlaikus uzlabojot matemātiskās prasmes. Kopā attīstīsim plānošanas, situāciju analīzes un komunikācijas prasmes, izsmiesimies un labi pavadīsim laiku.



# Vilku mācība

Juris Tomašūns, Kārlis Taukačs

Uz vietas nesēdēsim! Iesim dabā, parkā, mežā. Kopā mācīsimies un iepazīsim dabas piedāvātās iespējas. Mācīsimies apieties ar izdzīvošanas instrumentiem, taisīsim lokus un apmetni, mācīsimies apieties ar uguni un sapratīsim galvenās lietas, kas jāievēro, lai dabā justos labi un pārlicinoši. Neiztiksim arī bez dabas daudzveidības pētīšanas un taustīšanas. Sapratīsim dabas procesus, lai kopā varētu saplūst ar dabu un tur justos kā mājās.



\* Daļībai ievirzē nepieciešams laikapstākļiem piemērots apģērbs.



# Mālošana bērniem

Talita Tipuka-Romančuka

Veidosim no māla visādas figūriņas, trauciņus un svilpauniekus. Izmēģināsim visādus veidošanas paņēmienus.

# Kokles spēles pamati

Baiba Ērgle

Koklītes man ir, dziesmas arī - vajadzīgs tikai spēlētājs un gribēšana! Jau vienas nodarbības laikā apgūsim savu pirmo dziesmiņu, nedēļas laikā dziesmiņu Tev būs gana daudz, lai pašam prieks un ģimenei arī! Lieliska iespēja tiem, kas grib iepazīties ar instrumentu un saprast, vai tas ir viņam vai nē. Droši ir aicināti arī muzicēt gribētāji jau ar prasmēm un ar savu instrumentu, jo kopīga muzicēšana tikai vairo mūzikas burvību!



# JAUNIEŠIEM UN PIEAUGUŠAJIEM

## Ģimeņu seminārs

Līga Ruperts, Māra Tupese

Ģimeņu seminārā uzzināsim, ko un kā darīt un runāt, lai mājās visi justos līdzvērtīgi, pieņemti un mīlēti. Iepazīsimies ar komunikāciju mākām, kas palīdz veidot savstarpējās attiecības ne tikai ģimenē, bet arī ārpus tās. Runāsim par partnerattiecībām, bērnu audzināšanu un visu citu, kas semināra dalībniekiem būs aktuāls. Runāsim arī par latviskās identitātes veidošanu un stiprināšanu, latviešu valodas lietošanu ģimenē, dzīvojot divkultūru vidē. Arī divkultūru ģimenēs... Seminārs domāts kā tiem, kuriem jau ir ģimenes, tā arī tiem, kuri ģimenes dibinās nākotnē.



## Radi un baudi

Alīna Kubliņa

Vai atceries pēdējo reizi, kad radīji un sajūti to patiesi brīnišķīgo sajūtu šī procesa laikā? To prieku, to viegluma sajūtu, kas nāk no visu, visu sevī sakrāto sajūtu izlikšanas uz papīra... Prieku, ko izjūti procesa laikā, neņemot vērā, cik "skaists" vai "hesmuks" bija gala rezultāts.. šo skaisto un brīnumaino sajūtu arī centīsimies biežāk sajūst šīs ievirzes laikā caur dažādiem radošiem uzdevumiem! Mēs zīmēsim, līmēsim, rakstīsim, krāsosim un sapņosim, bet pats galvenais – baudīsim. Priecāšos satikt cilvēkus ar visdažādākajām pieredzēm ar mākslu – gan tos, kas katru dienu kaut ko skricelē un jūtas ļoti pārliecināti par savām spējām, gan arī tos, kuri pēdējo reizi zīmēja skolā mākslas stundā.



## Vīru spēks

Jānis Atis Krūmiņš

Ievirzes mērķis – skaidrāk izprast, kāds ir vīrieša patiesais dzīves ceļš. Ielūkosimies vīriešu būtībā, apzināti ieejot tagadnē un iepazīstot katram sevi kā patiesi klātesošo būtni. Noskaidrosim, kā vīrietim apzināties savu vērtību situācijā, kad viņa vērtību vairs nenosaka ieņemamais amats, finansiālais vai sociālais stāvoklis. Pievērsīsim uzmanību tēva nozīmei ģimenes dzīvē. Izzināsim pusaudžu veiksmīgākos attīstības nosacījumus. Ieskatīsimies arī vīru ceļa gājumā vēstures lappusēs. Apzināsimies vīru spēku un gudrību kā svarīgu posmu Latvijas valsts neatkarības garantam.

## Jauniešu klubs

Oskars Lācis

Gaidīsim visus 3x3 jauniešus vecumā no 13 līdz 25 gadu vecumam. Šī būs vieta, kur jaunietim būt un iepazīt citus caur dažādiem radošiem, saliedējošiem un izzinošiem uzdevumiem un aktivitātēm. Mācīsimies strādāt komandā, ieklausīties vienam otrā un izzināt ne tikai sevi, bet citam citu. Ja meklē vietu, kur izpausties, uzzināt un iepazīt, tad nāc uz "Jauniešu klubu"!

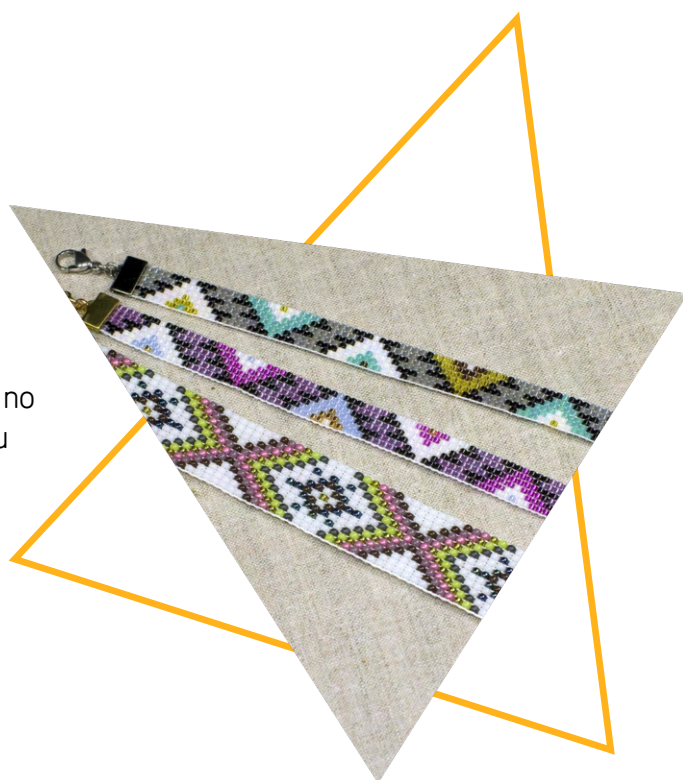


## Rotu pārļošanas darbnīca

Ieva Minde

Spersim pirmos soļus pārļoto rotu pasaulē, kurā darbi top no vissmalkākajām sīkpērītēm. Apgūsim austo pērļu aproču izgatavošanu uz pārļošanas stellītēm un izgatavosim šīs vasaras skaistākos pērļu skarų auskarus.

\* Šajā ievirzē būs nepieciešama dalībnieku piemaksa par materiāliem.



## Piedzimt no jauna pirtiņā

Elvīra Lapsa

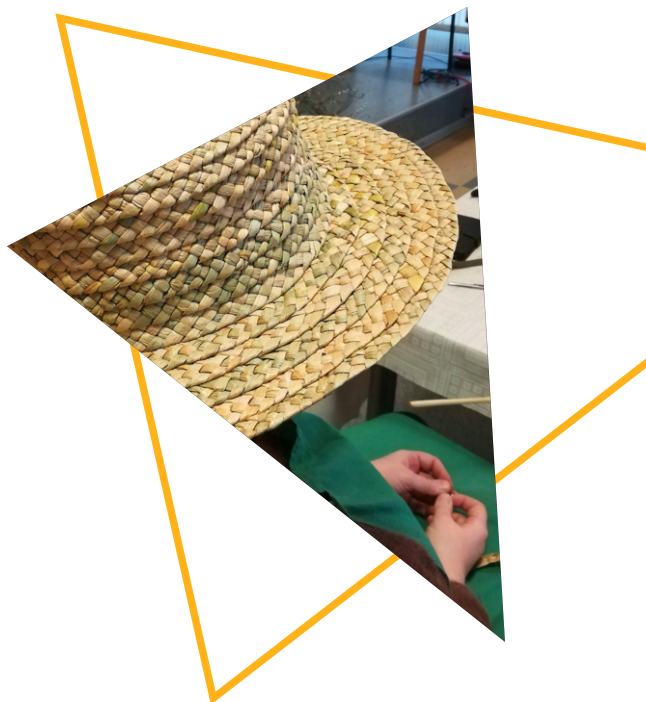
"Kā no jauna piedzimis!" nereti dzirdam sakām pēc iznākšanas no pirtiņas. Pirtiņa ir kā atgriešanās mammas miesās, klusumā, tumsiņā, mierā un drošībā. Tad varam no sirds parunāt ar sevi un Dieviņu, sajūst vai atkal atcerēties līdzsvaru. Pirts mācības ievirzē lūkosim sajūst sevi un iepazīt pirts gariņu, gatavot augu skrubīšus un dažādas slotiņas, lai varam šīs zināšanas izmantot tālāk ģimenes pirtiņās savai un mīļo veselībai.



# Pašam sava meldru cepure

Ineta Vēvere

Uzzināsim par dažādiem pīšanai izmantojamiem augiem. Kur un kā tos iegūt, kā sagatavot darbam. Izvēlēsimies katram piemērotu bizes pinumu un ķersimies pie darba. Pīsim katrs savu garum garu bizi, pēc tam to sašūsim, lai izveidotos cepure.



# Latviskā virtuve

Elga Grigāne

Kokneses Radošajā mājā apgūsim un izmēģināsim dažādas senākas receptes gan no senču pūra lādes, gan no pašu bērnības. Sāksim ar kliju pīrāgiem un koču (grūbu biežputru), atminoties bērnību izmēģināsim taukos vārītos žagariņus un cūkausišus. Iespējams, iemēģināsim kopīgi kādu sviesta recepti un, ja dalībniekiem būs interese, tad varam gatavot arī paši savas asinsdesas. Lai nedēļas noslēgumā iepriecinātu citus saieta dalībniekus, mēģināsim kopīgi sameistarot arī kādu kliņģeri.

# Ciemos pie saimniekiem

Andris Tomašūns

Dosimies pie saimniekiem. Saimnieks ir cilvēks, kas savu darba un sabiedrisko dzīvi organizē tā, lai būtu labums un gandarījums pašam, ģimenei un apkārtējiem ļaudīm. Mēs par to interesēsimies, priecāsimies un brauksim pie viņiem ciemos.



# Mainos es un mainās viss man apkārt!

Jana Zeltiņa

Caur neurografikas zīmējumiem strādāsim ar savu ierobežojumu mazināšanu/noņemšanu, ar sevis dziļāku izzināšanu, ar kādu sev svarīgu projektu/ideju (ģimenes, sadzīves, biznesa utml.) pārskatīšanu - saprotot, kas jau ir, lai to realizētu, vai tieši pretēji - saprast, ka to nevēlos realizēt un netērēt tam lieki enerģiju. Neurografikā ir daudz un dažādu algoritmu, un lielākais ieguvums ir padziļināts darbs ar sevi, ar saviem iekšējiem resursiem. Gala rezultāts - skaidrāka vīzija kādam savas dzīves notikumam, projektam un skaisti paša zīmēti zīmējumi.



## Nameja pinuma gredzens

Oskars un Jānis Rozenblati

Nedēļas laikā iemācīsies no metāla gabaliņa izvēt savu Nameja gredzenu. Nameja gredzens ir latvietības simbols. Jebkurā pasaules malā, ieraugot cilvēku ar Nameja gredzenu, mēs atpazīstam to kā latvieti. Tas ir labs sākums draudzībai.

\* Šajā ievirzē būs nepieciešama dalībnieku piemaksa par sudrabu.



## Jauns un uzņēmīgs

Kristians Rimkus

Tie, kas grib, tie var. Katram ir iespējas paralēli ikdienas darbiem vai no nulles un uz visiem simts realizēt visdažādākās biznesa (un ne tikai) idejas. Ievirzē darbosimies praktiski gan ar tiem, kam jau ir kādas idejas, gan ar tiem, kam to vēl nav, taču ir interese labāk saprast uzņēmēja domāšanas principus. Kristianam ir plaša pieredze produktu un servisu radīšanai profesionālā līmenī. Šajā ievirzē tiks runāts par pamata principiem, kā būvēt produktu vai pakalpojumu.



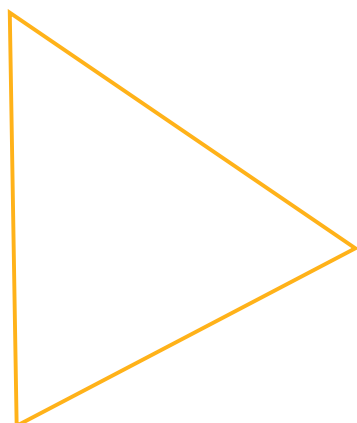
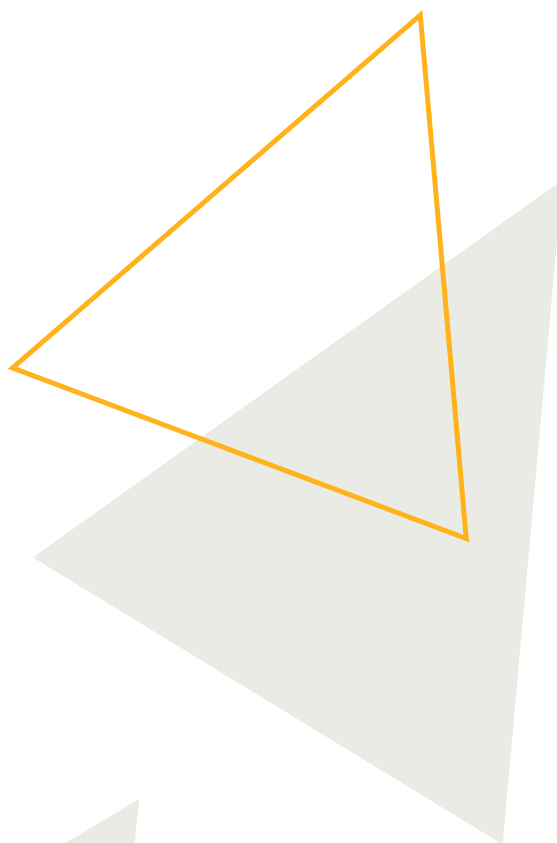
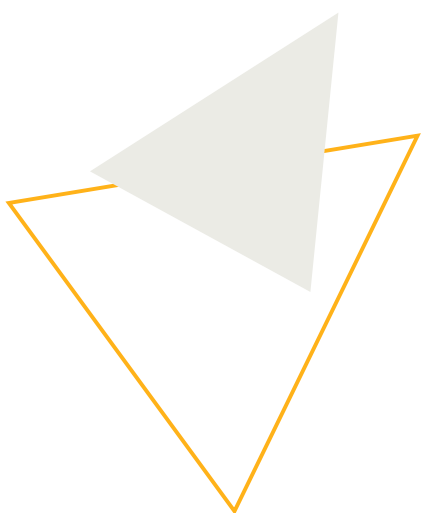


# Drosme runāt publiski

## Elīna Apsīte

Lai nestu pasaulei savas idejas, mums nepieciešama drosme domāt, drosme runāt, drosme atbrīvoties. Ievirzē darbosimies gan ar runas, gan ķermeņa vingrinājumiem, lai iegūtu pārliecību un jau nedēļas beigās būtu gatavi uzkāpt uz lielās 3x3 noslēguma koncerta skatuves.

Ievirzē savas prasmes varēs attīstīt gan tie, kas publiski nav vēl ne reizi uzstājušies, gan auditorijas priekšā jau pieredzējušie.



# PIEVAKARES IEVIRZES

17.00- 19.00

## VISIEM

### Iepazīsti Radošo māju!

Inguna Žogota

Radošā māja Koknesē ir latvisko tradīciju kopēja un uzturētāja. Te darbojas darbīgas sievas un vīri! Katru pievakari būs citāda programma, jo cepsim vai vārīsim, celosim vai audīsim, pīsim vai vīsim, iesim rotaļās vai dancosim, dziedāsim vai koplēsīsim... Tāpēc izvēlies dienu un nāc ciemos!



### Kroņu darbnīca

Zanda Zvīgule

Gatavosim kroņus no stieplēm un pērlītēm, lai rotātos un izceltu savu skaistumu. Ja gribēsi uztaisīt lielāku kroni, būs jāpadarbojas divus vai trīs vakarus. Lieliski, ja sanāk līdzīti paņemt dažādas lielāka izmēra pērlītes, stikliņus, lentas, krelles, kas pārāk ilgi stāvējušas nelietotas.

\* Šajā ievirzē būs nepieciešama dalībnieku piemaksa par materiāliem.



### Danči un rotaļas ģimenēm ar bērniem

Ilga Reizniece

Ļoti labs vecums, lai mācītos latviskus dančus un rotaļas, ir jebkurš vecums. Var sākt paši mazākie, un līdzīti diet arī dzīves pieredzējušākie. Aicinām šeit piedalīties ģimenes, lai kopīgi iemācītos dančus un rotaļas, ko pēc tam atkārtot arī savā pulkā. Ņemot vērā, ka vēlā vakara danči nav piemēroti tiem, kam mazāk par 13 gadiem, tad šī ir lieliska iespēja aktīvi izdancoties arī mazākajiem.





## Apvārsnis

### Dažādi viesi

Sarunas un aktivitātes, kas ļaus paplašināt savu redzesloku.  
Katrā Apvārsnī viesosies cits runātājs.

## Punktiņmandalas

### Inga Kalviņa Silva

Punktiņmandala ir vienkāršs un brīnišķīgs veids, kā ieskatīties savā dvēselē un ļaut tajā uzkrātajai pieredzei, emocijām un sajūtām materializēties - pārtapt - un atklāties harmoniskā krāsu un formu saspēlē.

Lai punktotu, nav jābūt māksliniekam. Punktot var ikviens, kurš prot turēt zīmuli un norimt. Tas ir spontāns, radošs, meditatīvs process, kurā iegrimstot, nonākam "šeit un tagad" stāvoklī. Līdzīgi kā tradicionālajās meditācijās, punktošana palīdz mums atslēgties no ikdienas, atpūtināt prātu. Tajā pašā laikā punktošanas procesam piemīt apbrīnojama spēja sakārtot domas un nomierināt emocijas.

Punktiņmākslā nav nekā pareiza vai nepareiza, vien zināma tieksme uz simetriju, bet pat tā nav noteicošā. Svarīgākais ir vienkārši uzdrošināties un ļauties! Bez analizēšanas un vērtēšanas brīvi radīt un pārradīt pašam sevi.



## Vingrošana ūdenī

### Linda Kalniņa

Vingrojumi baseinā noder organisma vispārējai nostiprināšanai, kā arī norūda un uzlabo vielmaiņas procesus, spēj likvidēt funkcionālos traucējumus un sāpes, relaksēt, noņemt emocionālo un fizisko sasprindzinājumu.

Veicot vingrojumus baseinā, ūdens arī masē ķermeni. Nodarbību ūdenī varētu papildināt arī stafetes, pelde u.c. aktivitātes. Būs nepieciešams peldkostīms/peldbikses, baseina čības, peldcepure, dvielis, dušas piederumi.

# Apdrukas prieks

Ilva Lejiņa

Aicinām ikvienu kļūt par apdrukas mākslinieku. Tā būs iespēja izmēģināt jaunu, radošu aktivitāti un apvienot to ar priekpilnu kopā būšanu, kā arī radīt ikdienā praktiski lietojamu aksesuāru. Lai iepazītu apdrukas prieku, nav nepieciešamas priekšzināšanas. Kopā atklāsim sietspiedes apdrukas tehniku, kas, vienkāršā valodā runājot, ir krāsas izspiešana caur īpašu trafaretu uz tekstila. Turklāt notraipītam vai morāli novecojušam tekstilam ne vienmēr ir jānonāk atkritumos, tas var turpināt kalpot un priecēt ikdienā, izrotāts ar krāsainām, pašrocīgi veidotām apdrukām. Paņem līdzī savu dabiskas šķiedras T kreklu, mājas tekstilu u.c. vai izvēlies to no mūsu sagādātās pūralādes par papildus samaksu. Pie mums tekstils ar videi draudzīgu krāsu pieskārienu pārtaps Tavas ģimenes radītos mākslas darbos.



# Māksla sarunāties

Ieva Ūtēna

Mākslā sarunāties trenēsīm savas komunikācijas prasmes gan klausīties, gan runāt, pamatojot savu viedokli cieņpilni par sabiedrībā aktuālām tēmām. Ievirze būs noderīga jauniešiem un pieaugušajiem, kuri vēlas apgūt efektīvas un nevardarbīgas komunikācijas prasmes, prasmes debatēt, un tiem, kuriem vienkārši patīk sarunāties.



# Brauciens ar kuģīti

Katru vakaru citai kompānijai būs iespēja doties ekskursijā ar kuģīti pa Daugavu. Pieteikšanās šim notikumam notiks uz vietas Koknesē! Kuģīši "Vigante" un "Sēlis" ir trimarāna tipa kuģīši ar jumtu, kas ikdienā piedāvā braucienus un kapteiņa stāstījumu maršrutā Kokneses pilsdrupas-Pērses upe-Likteņdārzs.



# Sports

Šajā ievirzē būs iespēja kārtīgi izskustēties katras dienas noslēgumā. Katru dienu būs iespēja pavadīt laiku atšķirīgās sportiskajās aktivitātēs. Ko tieši darīsim, tas būs atkarīgs arī no pašiem dalībniekiem.

