

PASAULES LATVIEŠU 3X3 SAIETS BERGENĀ
2025.gada 27.jūlijs - 1.augusts



IEVIRŽU APRAKSTS



RĪTA ROSME

07.30 - 08.30

BEZ VECUMA IEROBEŽOJUMA

LAURA DUDKEVIČA



Pievienojies rīta rosmei, lai uzsāktu dienu ar enerģiju un pozitīvu noskaņojumu, ar rīta vingrošanu tā noteikti sāksies enerģiskāk! Rīta rosme palīdzēs pamosties, izkustināt ķermeni, pamodināt prātu un sagatavoties dienai. Tā kā no rīta visi esam mazliet stīvāki, nekā gribētos, pievērsīsim uzmanību lokanībai, muskuļu spēkam un stabilitātei, lai mugurkauls savāktis visām saieta aktivitātēm! Sāc dienu ar brašu soli! Uzzināsim, kādi ir efektīvākie rīta uzdevumi, izaicināsim sevi un uzlādēsimies visai dienai! Priecāšos uzsākt rītu kopā ar TEVI!

RĪTA IEVIRZES

10.00 - 12.45

BĒRNIEM

Tekainīšu pulciņā (līdz 3 gadi) Dace Čapiņa



Tiek mīļi aicināti mazākie bērni uz nodarbībām kopā ar vecāku/vecākiem. Nodarbībās klausīsimies dabas melodijās, putnu dziesmās, kokles skaņās un mācīsimies saklausīt klusumu. Spēlēsīm spēles, gleznosim, lasīsim un radīsim stāstus un pasakas. Dziedāsim latviešu tautas dziesmas, minēsim mīklas un ļausimies visam latviskajam. Apceļosim, apdzejosim un apvīsim ar stāstiem kalnus. Radīsim prieku un daudz aizraujošus piedzīvojumus kopā ar bērniem un vecākiem. Esat gaidīti uz kopīgu un neaizmirstamu piedzīvojumu.

Es uzkāpu kalniņā
Meža balsis klausīties:
Oši, kļavi gaviļēja,
Vītoliņš čivināja.

(Latviešu tautas dziesma)

RĪTA IEVIRZES

10.00 - 12.45

BĒRNIEM

Bērnu radošās virsotnes (3 - 5 gadi)

Zane E.Fossland



Aicinu mazākos pievienoties un kopā sasniegt radošas virsotnes jautrās rotaļās, dažādos rokdarbos, pasakās un dziesmās.

Izmantosim dabas un dažādu tekstūru materiālus praktiskajās nodarbībās. Nodarbību veidosim tā, lai katrs iegūtu savu īpašo pieredzi, lietojot valodu, ķermeņa kustību un radošo garu. Uz tikšanos!

RĪTA IEVIRZES

10.00 - 12.45

BĒRNIEM

Vilku mācība (6 -12 gadi)

Edgars Zilberts



Katra civilizācijas indivīda pamatuzdevums ir nosargāt sevi un savējos. Lai to panāktu, bija nepieciešama vilka gudrība un veiklība. Vilks ir viens no senā karavīra skolotājiem. Kādēļ katrai tautai ir bijuši savi karavīri? Ko spējuši paveikt latviešu karavīri vairāku gadsimtu garumā? Uz šiem un citiem jautājumiem ieviržu laikā tiek gūtas atbildes un izskaidrojumi. Praktiski tiek trenētas spējas orientēties mežā vai vidē, kurā atrodamies, apgūstot dažas izdzīvošanas skolas iemaņas.

Praktiski tiek apgūta loka un bultu izgatavošana, to pielietošana. Tiek iegūtas elementārās pašaizsardzības iemaņas un zināšanas pirmās medicīnas palīdzības jautājumos. Notiek dažādas spēku un veiklības pārbaudes.

Vilku mācības ievirzes darbība notiek āra apstākļos, un ievirzes dalībniekiem pašiem sevi jānodrošina ar piemērotiem apaviem un apģērbu.

RĪTA IEVIRZES

10.00 - 12.45

BĒRNIEM

Koklītes koklēja (6 - 12 gadi)

Zane Danosa



Vai tu jau esi sen domājis/-usi, ka varētu iemācīties spēlēt kokli, bet tā īsti nekad vēl nav sanācis? Šī ir lieliska iespēja ķerties klāt!

Tev būs iespēja apgūt pamata spēles prasmes, ar kurām tu jau saieta laikā varēsi nospēlēt daudz dziesmu. Mācīsimies arī kokles skaņošanas principus, dažādas spēles tehnikas, kā arī mācīsimies spēlēt kopā - grupā.

Ceļa somā tev būs arī ieteikumi, kā tikt pie savas kokles, kur turpināt mācīties, kā arī pārskats par mācību materiāliem un noteikti - vesels dziesmu pūrs!

Koka darbi (6-12 gadi)

Jānis Atis Krūmiņš



Ievirzes mērķis - Iedrošināt koka darbus veikt arī ārpus kokapstrādes darbnīcu telpām.

Apgūt dabas apstākļos pareizu kokmateriālu izvēli un ieguves veidus.

Strādājot ar kokmateriālu, nostiprināt zināšanas par darbam paredzēto kokapstrādes instrumentu pareizu izvēli.

RĪTA IEVIRZES

10.00 - 12.45

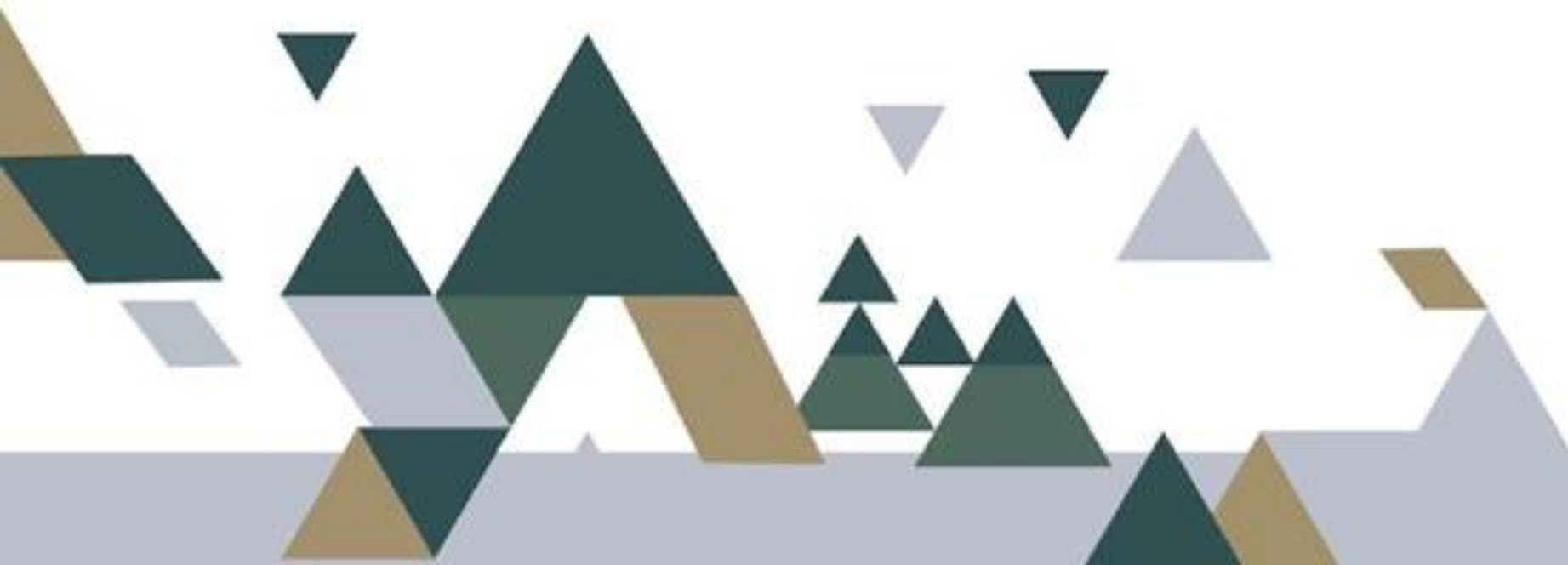
JAUNIEŠIEM

Jauniešu klubs (13 - 18 gadi)

Eduards Krūmiņš

Būs labi. Labi pavadīsim laiku gan spēlēs, gan sarunās, gan smieklos, gan varbūt daloties arī kādā bēdā. Runāsim par to, kas mūsdienā jaunietim aktuāls un svarīgs. Jā, varbūt arī par kaut ko, par ko citur nerunātu.

Būsim brīvi, jutīsimies brīvi, baudīsim viens otra kompāniju. Kādu dienu varbūt kopīgi atradīsim arī kādu tuvējo veikalu. :) Sākumā būsim sveši un nedaudz kautrīgi, taču ar katru dienu tas mazināsies. Ja būsim šai nedēļā ieguvuši kādu jaunu draugu, tad ticu, ka tas notiks tieši Jauniešu klubā.



RĪTA IEVIRZES

10.00 - 12.45

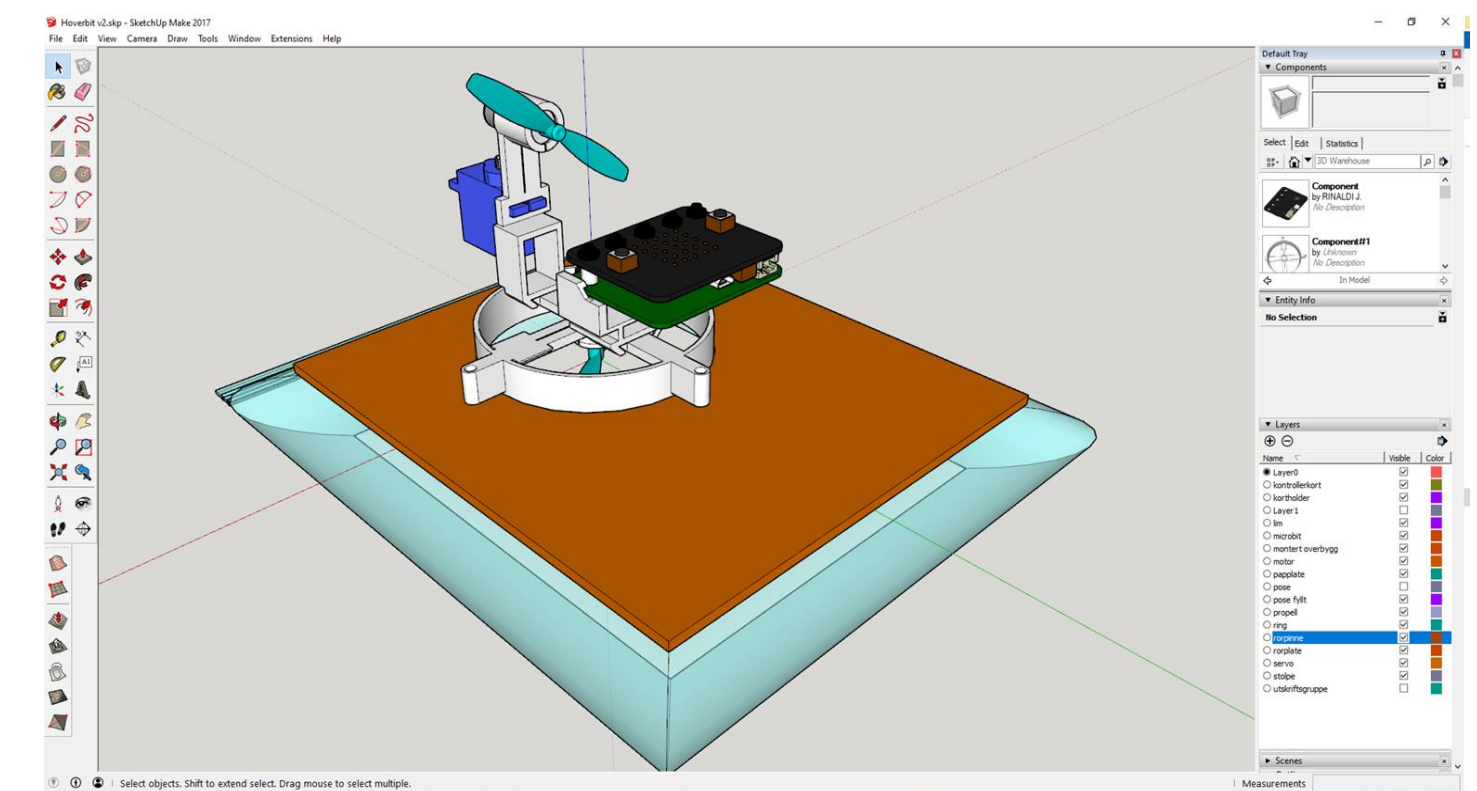
JAUNIEŠIEM

3D modelēšana (13 - 18 gadi)

Kai Sunde

Mācīsimies izmantot 3D zīmēšanas programmu Sketchup un skatīsimies, kā mūsu veidojumi izskatīsies 3D izdrukā.

Nāc un pierādi, ka to, ko var uzzīmēt, var arī uztaisīt.



RĪTA IEVIRZES

10.00 - 12.45

JAUNIEŠIEM & PIEAUGUŠAJIEM

Latviešu virtuve (13+)

Sandra Vlasova



"Latviešu virtuvē" mēs kopā gatavosim gardus latviešu ēdienus.

Apskatīsim, kāds ēdiens raksturīgs katram Latvijas novadam.

Iemācīsimies vienkāršas receptes un baudīsim kopīgo gatavošanu.

Zāļu sievas padomi (13+)

Līga Reitere



Aicinu sievas iepazīt augus, pagatavot receptes, mācīties dziedināt sevi un citus.

Katrā nodarbībā būs sava tēma:

- ❖ Augu mācība
- ❖ Savvaļas aptieka
- ❖ Skaistumkopšana
- ❖ Ziedu pirts
- ❖ Ziedu vainagi
- ❖ Zaļās receptes.

RĪTA IEVIRZES

10.00 - 12.45

JAUNIEŠIEM & PIEAUGUŠAJIEM

Celošana - celu jostas un apaudi (13+)

Inese Krūmiņa



Celu jostu un apaudu aušana notiek bez stellēm, ar t.s. celu dēļiņiem. Iepazīsimies ar celu audumu pielietojumu un vēsturi, tad vispirms - pamatprasmju apgūšana - kā aprēķināt un savērt velkus (krāsas, garums), kā aust, kā ķemmēt utt.

Praktisks darbiņš būs jostu noaust. Pēc tam treniņš ģeometriskā raksta modelēšanā un aušanā. Jo čaklāk strādāsim, jo vairāk paspēsīm!

Nepieciešams papīrs, zīmulis, prasme skaitīt un vēl arī pacietība.

RĪTA IEVIRZES

10.00 - 12.45

JAUNIEŠIEM & PIEAUGUŠAJIEM

Žurnālistika (13+)

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?

Ievirzē būs pavisam nedaudz no teorijas, dažādiem atgadījumiem žurnālistu ikdienā, bet vairāk darbosimies praktiski, papildinot saieta avīzi. Tā var būt laba iespēja varbūt pat pirmoreiz publicēt paša sagatavotu ziņu, interviju, reportāžu vai uzrakstīt savu viedokli.

Fotogrāfijā fiksēts mirklis no Preiļu 3x3 saieta, un man rokās ir grāmata par 3x3 Latvijā, kurai esmu līdzautore. Kopā ar savu ģimeni esmu vadījusi piecus 3x3 saietus Latvijā, bet mans maizes darbs ir Kuldīgā, laikraksta "Kurzemnieks" redakcijā.

RĪTA IEVIRZES

10.00 - 12.45

JAUNIEŠIEM & PIEAUGUŠAJIEM

Seno ādas apavu darināšana (13+)*

Agrita Krieviņa-Siliņa

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.

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.
Pastalas 15 Eur, Ādas zābaki 20 Eur



RĪTA IEVIRZES

10.00 - 12.45

JAUNIEŠIEM & PIEAUGUŠAJIEM

Rotkalšana (13+) *

Oskars Rozenblats



Rotkalšanas ievirzē lielajiem būs iespēja izgatavot sudraba Nameja gredzenu. Varēsiet izbaudīt sudraba plastiskās īpašības to kaļot, stepjot, vērpojot, lodējot un ne tikai.

Jūsu izgatavotais gredzens iegūs patieso mirdzumu, kad tas būs nopulēts un rotās jūsu meistarīgajās rokās.

Materiāla izmaksas līdz 20 Eur par gredzenu.

RĪTA IEVIRZES

10.00 - 12.45

JAUNIEŠIEM & PIEAUGUŠAJIEM

Kā izprast bērnu, jauniešu un arī pieaugušo uzvedību (16+)

Līga Bērziņa



Impulsīva uzvedība, nesadarbošanās, motivācijas trūkums vai apātija? Nespēja plānot savu laiku? Bērnam dara pāri vai gluži otrādāk - bērns pats dara pāri citiem? Brāļu un māsu strīdi?

Ir daudzi jautājumi, kas nodarbina vecākus par bērnu un arī savu dzīvi, un šajās darbnīcās meklēsim gan izskaidrojumus uzvedībai, gan arī meklēsim praktiskas risinājumu formulas gan par bērniem pismsskolas un skolas vecumā, gan arī pieaugušajiem darba dzīvē.

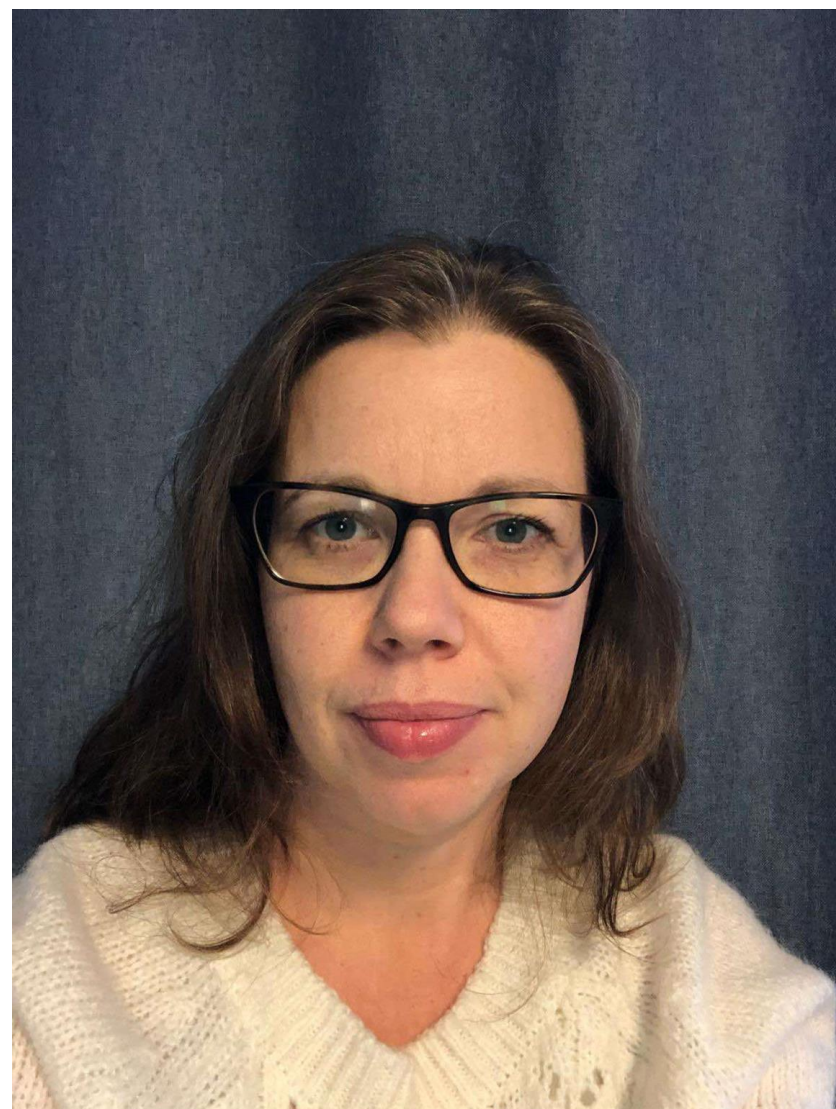
RĪTA IEVIRZES

10.00 - 12.45

JAUNIEŠIEM & PIEAUGUŠAJIEM

Latviešu valoda skandināviem (13+)

Antra Sunde



Tev sanācis dzīvē satikt latviešus un tu vēlies iemācīties viņus saprast? Tad tev ļoti noderēs latviešu valodas zināšanas. Mācīsimies jaunus vārdus, izteicienus, dažus noderīgus gramatikas noteikumus un trenēsimies runāt latviski.

Har du møtt latviere i ditt liv og ønsker å forstå dem bedre og kanskje delta i samtaler? Da er det nyttig å kunne noe latvisk.

I denne gruppen kommer vi til å lære nye ord, uttrykk, noen nyttige grammatikkregler og ikke minst, vi kommer til å snakke latvisk. Antra har undervist i latvisk på Universitetet i Bergen og latvisk kulturskole Bergausis, samt på norskkurs for voksne.

PĒCPUSDIENAS IEVIRZES

14.00 - 16.30

BĒRNIEM

Mazuļu skoliņa (līdz 3 gadi)

Ieva Krūmiņa

Mazuļi, kas vēl pielipuši mammai vai tētim, mazie čučētāji, lielle rāpotāji un tekainīši, kas nupat pirmos soļus spēruši - visi no dzimšanas līdz pat 3 gadu vecumam kopā ar vienu vai abiem vecākiem satiksies.

Caur dziesmām, rotaļām, mīlošanos ar mazuliem, spēlēšanos un sarunām kopā pavadīsim piepildītu laiku, kur katram savā ritmā būt un darboties. Mazuļu skoliņā visvairāk mācās mamma, kā būt mierā, kā kopā ar mazuli piedzīvot būšanu ārpus mājas un kopā ar citiem un kā ļauties.



PĒCPUSDIENAS IEVIRZES

14.00 - 16.30

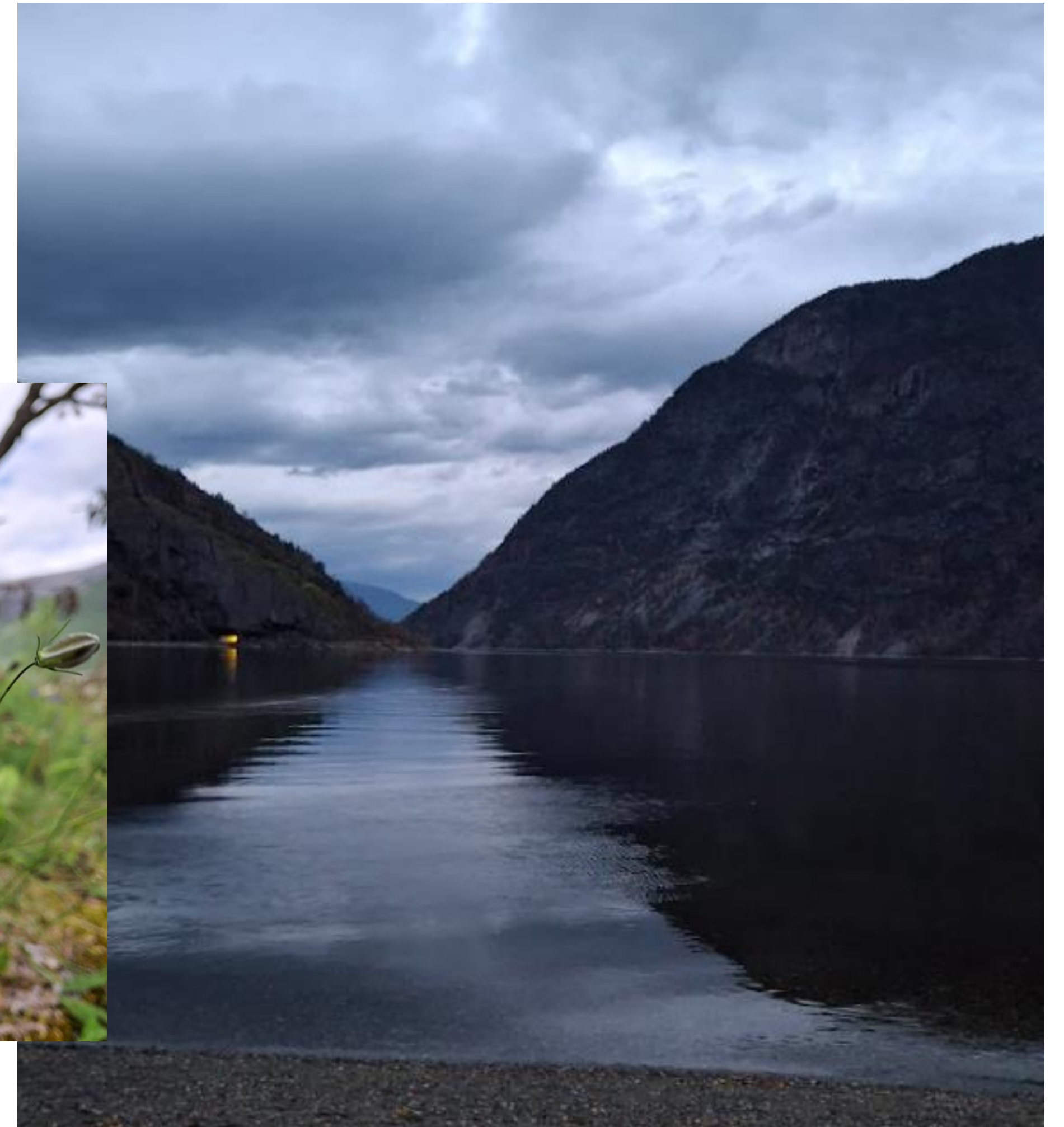
BĒRNIEM

Es un daba (3-5 gadi)

Kristine Sedogubova

Mēs esam zinātkāri un mums patīk, ka mums visu paskaidro.

Tāpēc mēs nodarbībās pētīsim dabu, stradāsim ar dabas materiāliem, iesim pastaigās un radīsim atbildes uz jautājumiem. Tāpat mēs dziedāsim, iesim rotaļās, dejosim, zīmēsim un lasīsim pasakas.



PĒCPUSDIENAS IEVIRZES

14.00 - 16.30

BĒRNIEM

Bērnu teātra darbnīca (6 - 12 gadi)

Raitis Zapackis

Bērnu teātra darbnīcā kopīgi veidosim īpaši šai nometnei rakstītu uzvedumu.

Bērniem būs iespēja radoši iesaistīties procesā, radīt un atveidot tēlus un strādājot komandā pašiem sajūties kā autoriem papildinot un mainot piedāvāto stāstu.



PĒCPUSDIENAS IEVIRZES

14.00 - 16.30

BĒRNIEM

Rotkalšana (6 - 12 gadi)

Oskars Rozenblats

Rotkalšanas ievirzē mazie meistari varēs izmantot radošo potenciālu rakstainās misiņa aproces izgatavošanā.

Būs jābūt precīzam rotu kalējam, lai izveidotu precīzu rakstu kalumu kā to darīja senie latvieši, vai jāļaujas radošajam garam veidojot brīvas rakstu kompozīcijas..



Draudzības rokassprādžu izšūšana (6 - 12 gadi)

Anna Rozenblate

Draudzību vajag sveikt! Taisīsim draudzības rokassprādzes no auduma, diegiem, pērlēm un citiem materiāliem. Bet var jau arī būt tā, ka kāds no pieejamajiem materiāliem saredzēs iespēju izveidot greznu pogu vai svētku kroni.

Ļausimies iztēlei un radošumam!



PĒCPUSDIENAS IEVIRZES

14.00 - 16.30

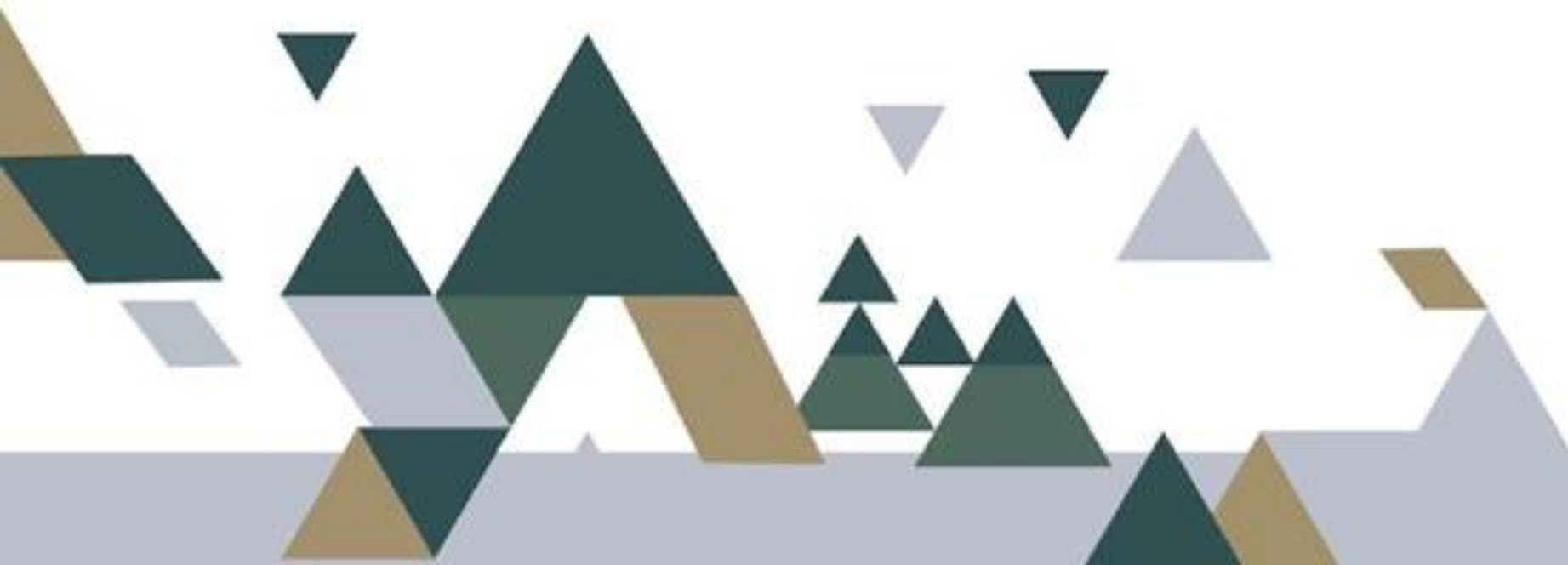
BĒRNIEM

Tehnoloģijas (6 - 12 gadi)

Kai Sunde

Vai tu zināji, ka no mājās pieejamām lietām var uztaisīt īstu, lidojošu raķeti?

Nāc uz tehnoloģiju ievirzi un izmēģini! Taisīsim gan vienkāršas, gan sarežģītākas lietas, kas brauc, lido vai kā citādi pārvietojas. Kai ikdienā strādā "ViLVite" - Bergenas zinātnes centrā.



PĒCPUSDIENAS IEVIRZES

14.00 - 16.30

JAUNIEŠIEM

Izspēlē Latviju (13- 18 gadi)

Ēriks Zeps

Šajā ievirzē spēlēsimes! Bet - ar dažādiem interesantiem, neparastiem, noderīgiem faktiem par Latviju.

Esi gatavs/-a atraktīvām viktorīnām! Uzzināsim nepiepūloties! :)

Pirmais jautājums - vai zini, kur Latvijā uzņemta šāda bilde?



PĒCPUSDIENAS IEVIRZES

14.00 - 16.30

JAUNIEŠIEM

Jaunsargu ievirze (13- 18 gadi)

Edgars Zilberts

Mācība par karavīru kā drošu garantu Latvijai, tautai, savai ģimenei un savai pašizausmei. Jaunsardzes ievirze ir iespēja dažādu prasmju un iemaņu apgūšanai, kas ļauj apzināties savas spējas un savu neatkarību, lai uzsāktu ceļu kļūšanai par vīrieti.

Izdzīvošanas skolas pamatiemaņu apgūšana, orientēšanās, medicīniskās palīdzības pamati, spēka vingrinājumi. Sacensības un spēles, kas vērstas uz sadarbības un līdera īpašību attīstīšanām.

Nepieciešams ērts, vieglam pārgājienam un slapjiem laika apstākļiem piemērots apģērbs.



PĒCPUSDIENAS IEVIRZES

14.00 - 16.30

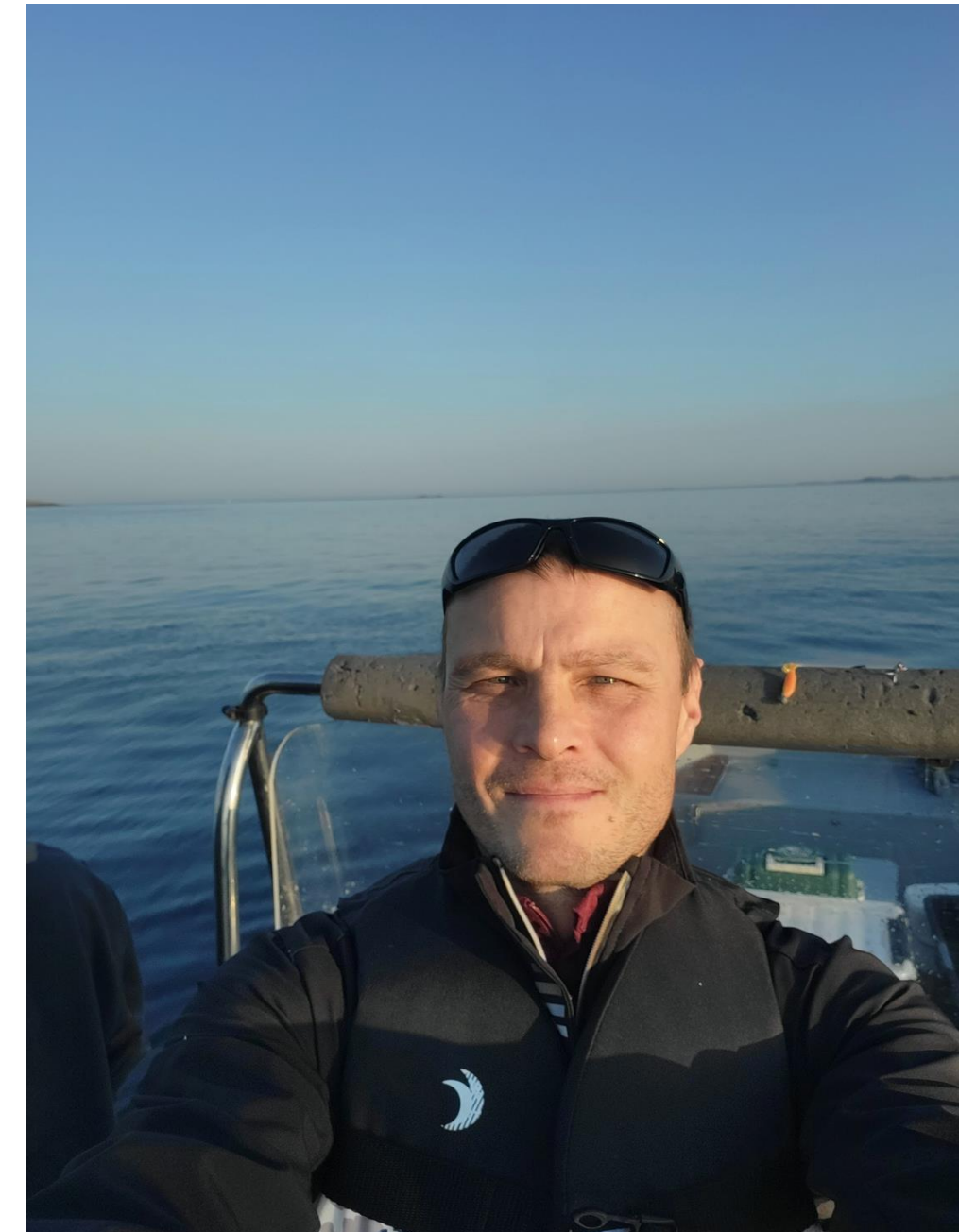
JAUNIEŠIEM

Makšķerēšana pie fjorda (13- 18 gadi)

Māris Čapiņš

Jūras zvejas ekipējuma apguve.

Zvejošanas paņēmieni apguve no krasta jūrā
ar mākslīgo un dabīgo ēsmu.



PĒCPUSDIENAS IEVIRZES

14.00 - 16.30

JAUNIEŠIEM & PIEAUGUŠAJIEM

Pirts rituāls (13+)

Inese Krūmiņa



Pirts ievirzē iepazīsim latviskās pirts īpatnības - temperatūra, mitrums, ūdens lietošana, slotiņas utt.

Sasiesim sev pirtsslotas no apkārtnē pieejamā, mācīsimies skrubēt, un, galvenais, paspēsim arī pašu pirts procesu izbaudīt!

Vargana stāsts (13+)

Līga Reitere

Zāļu sievas vadībā spēlēsim varganus, ritmosim bungas un klausīsimies pieaugušo pasakas.



PĒCPUSDIENAS IEVIRZES

14.00 - 16.30

JAUNIEŠIEM & PIEAUGUŠAJIEM

Skatuves māksla (13+)

Liāra Ozola



Vai gribi izbaudīt īstu teātra burvību, smieties līdz asarām un atbrīvoties no ikdienas rutīnas? Tad šī ievirze ir tieši Tev!

Kas Tevi sagaida?

Radošas spēles un improvizācija, kas palīdzēs atraisīties un justies brīvāk.

Izteiksmīguma un pārliecības attīstīšana, kas noderēs gan uz skatuves, gan dzīvē.

Smieklī un jautrība – teātris nav tikai nopietnas lomas, bet arī dauzīšanās un spontāni izaicinājumi.

Nāc un ļauj sev būt brīvam – spēlē, smeļies un dzīvo ar pilnu krūti!

PĒCPUSDIENAS IEVIRZES

14.00 - 16.30

JAUNIEŠIEM & PIEAUGUŠAJIEM

Rūnas un Vikingi (13+)

Kristiāns Danoss

Pievienojies aizraujošā kursā par vikingiem un rūnām Norvēģijas sirdī! Šī pieredze aizvedīs jūs cauri vikinga laikmeta aizraujošajai vēsturei, kultūrai un dzīvesveidam.

Uzzināsiet rūnu rakstības noslēpumus un atklāsiet leģendas, kas veidojušas skandināvu mitoloģiju, kā arī izziņāsiet vikingu ieroču mākslas noslēpumus.

Kursā iekļauti praktiski darbi, piemēram, rūnu griešana, aizraujošas diskusijas par vikingiem un viņu mantojumu, kā arī praktiska apmācība darboties ar vairogu, zobenu un kaujas cirvi.



PĒCPUSDIENAS IEVIRZES

14.00 - 16.30

JAUNIEŠIEM & PIEAUGUŠAJIEM

Nākotnes folkmūzika (13+)

Katrīna Dimanta



Mani sauc Katrīna, un folklorā ir mana dzīves un radošā ceļa pamats. Esmu dziedātāja, kas pazīstama gan Latvijā, gan latviešu diasporā, un mans mūzikas ceļa sākums ir atrodams mūsu tautas mantojuma pamatos.

Šobrīd es strādāju pie jauna žanra – folkpops, kur latviešu tautas mūzikas kods satiekas ar lipīgu popmūzikas melodiju. Tā ir iespēja gan radīt ko jaunu, gan saglabāt un atdzīvināt mūsu tradīcijas, un man ir prieks šo ceļu iet kopā ar jums.



Aicinu jūs kopā ar mani doties ceļojumā, lai meklētu atbildes uz jautājumiem par folkloru un tās nozīmi mūsdienu pasaulē. Kā saglabāt folkloras būtību mūsu ikdienas dzīvē? Vai folklorā spēj būt dzīva un elpojoša daļa no mūsu esības? Un ko tā mums dod personīgi?

Nometnē mēs ne tikai dziedāsim dziesmas un iesim rotaļās – mēs iedziļināsimies folkloras saturā, diskutēsim par tās lomu mūsdienās un kopīgi mēģināsim atrast jaunus veidus, kā šo bagātību saglabāt un padarīt aktuālu. Varbūt pat radīsim ko jaunu – dziesmu, domu vai sajūtu, kas dzīvos tālāk.

Esmu pārliecināta – folklorā ir vairāk nekā senas dziesmas vai stāsti. Tā ir dzīva enerģija, kas var iedvesmot un palīdzēt mums atrast sevi. Nāc un piedalies – iedvesmosimies kopā!

PĒCPUSDIENAS IEVIRZES

14.00 - 16.30

JAUNIEŠIEM & PIEAUGUŠAJIEM

Gribi mainīt pasauli? Sāc ar sevi! (16+)

Dace Melbārde

Līderība mūsu gadsimtā kļūst par vienu no pamatprasmēm, ko attīstīt vēlams ikvienam. Tas ir saistīts ar lielajām laikmeta pārmaiņām, ko raksturo nenoteiktība un neparedzamība un ko izraisa jauno tehnoloģiju attīstība, klimata pārmaiņas un starptautiskās drošības saasināšanās. 21.gadsimta cilvēkam ir jābūt aizvien patstāvīgākam un pašam jāuzņemas lielāka atbildība par sevi un savu dzīvi. Īsāk sakot - mums ir jākļūst par savas dzīves līderiem un jāspēj labāk sadarboties ar citiem.

Līderība nav iedzimta, to var iemācīties teju ikviens, ja vien ir griba. Katrā no mums ir līdera potenciāls, un mērķtiecīgs darbs ar sevi to var atraisīt. Kas es esmu? Tas ir pirmais retoriskais jautājums, ar kuru sākas līderības ceļš. Programmā kopā apgūsim metodes un pieejas, kā meklēt atbildes uz šo jautājumu. Apskatīsim arī līderības tipus un stilus. Runāsim par mūsdienu līderības kontekstu, kas gan pamato līderības pieaugošo lomu, gan būtiski ietekmē līdera izvēles un vērtības.



PĒCPUSDIENAS IEVIRZES

14.00 - 16.30

JAUNIEŠIEM & PIEAUGUŠAJIEM

Vīru ievirze (16+)
Jānis Atis Krūmiņš



Caur gadu simteņiem, ar zobenu rokās, mūsu senči nosargāja mūsu zemi, mūsu ļaudis, mūsu valodu, mūsu tautas tikumus.

Tagad ir mūsu laiks paveikt to pašu un mūsu tautas vērtības nodot mūsu bērniem un mūsu bērnubērniem. Vislabāk to paveikt spēj tikai nobriedis vīrietis!

1. Kā kļūt par nobriedušu vīrieti?
2. Kā savaldīt savu iekšējo karotāju?
3. Ko darīt ar savu iekšējo valdnieku?
4. Kā pārlicinoši izmantot iegūtās zināšanas?
5. Ko iesākt ar savu seksualitāti, radošo enerģiju?
6. Kā to visu pareizi izmantot?

Uz šiem un vēl citiem jautājumiem iegūsim atbildi Norvēģijas 3x3 saieta ievirzē “Vīru spēks”.

PIEVAKARES IEVIRZES

16.40 - 18.00

Ārstnieciskā vingrošana

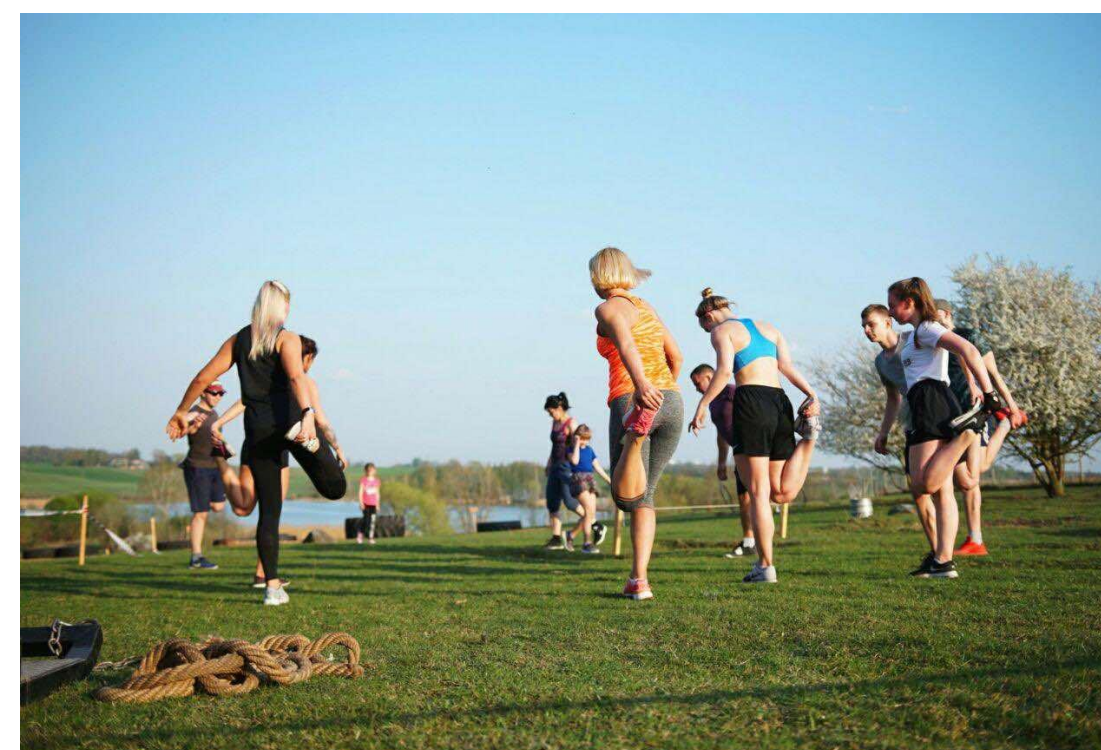
Laura Dudkeviča

Vakara vingrošana nav tikai stiepšanās – tā būs dinamiska un motivējoša nodarbība, kurā strādāsim pie fiziskās sagatavotības uzlabošanas. Kā arī pārbaudīsim spēju sadarboties komandā, veiklību un attapību.

Esi gatavs nelieliem fiziskiem izaicinājumiem, kustībai un, protams, lieliski pavadīt laiku!

Nodarbības noslēgumā – prāta relaksācija un elpošanas vingrinājumi, lai nomierinātu ķermeni un prātu pēc aktīvas dienas.

Atceries - kustība ir dzīvība!



PIEVAKARES IEVIRZES

16.40 - 18.00

Sadziedāšanās Ēriks Zeps

Mēs esam sākuši pārāk maz sapulcēties, aprunāties un uzdziedāt. Visi kopā. Ņemsim talkā dziesmu grāmatas, telefonus, savu dziesmu pūru un vakarēsim!



PIEVAKARES IEVIRZES

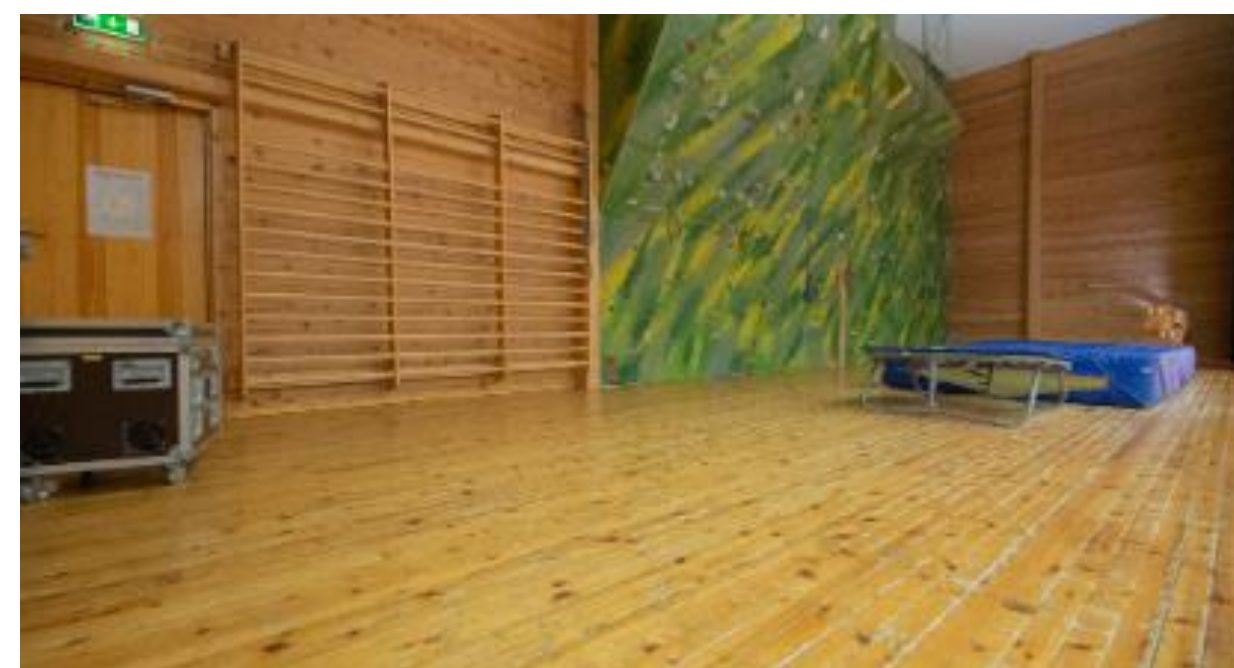
16.40 - 18.00

Kanoe (13+)



Piedalies aizraujošā kanoe laivošanas aktivitātē, kas piemērota gan bērniem vecāku uzraudzībā, gan pieaugušajiem! Kopā izpētīsim skaistus dabas skatus un baudīsim laivošanu pa fjordu. Kanoe laivošana ir lieliska iespēja izbaudīt dabas skaistumu, uzlabot koordināciju un sadarboties ar citiem dalībniekiem.

Sportiskas aktivitātes bērniem (Visiem vecumiem)



Bērni varēs piedalīties jautrās futbola spēlēs (ārā sporta laukumā)

Bumbu spēles ģimenēm

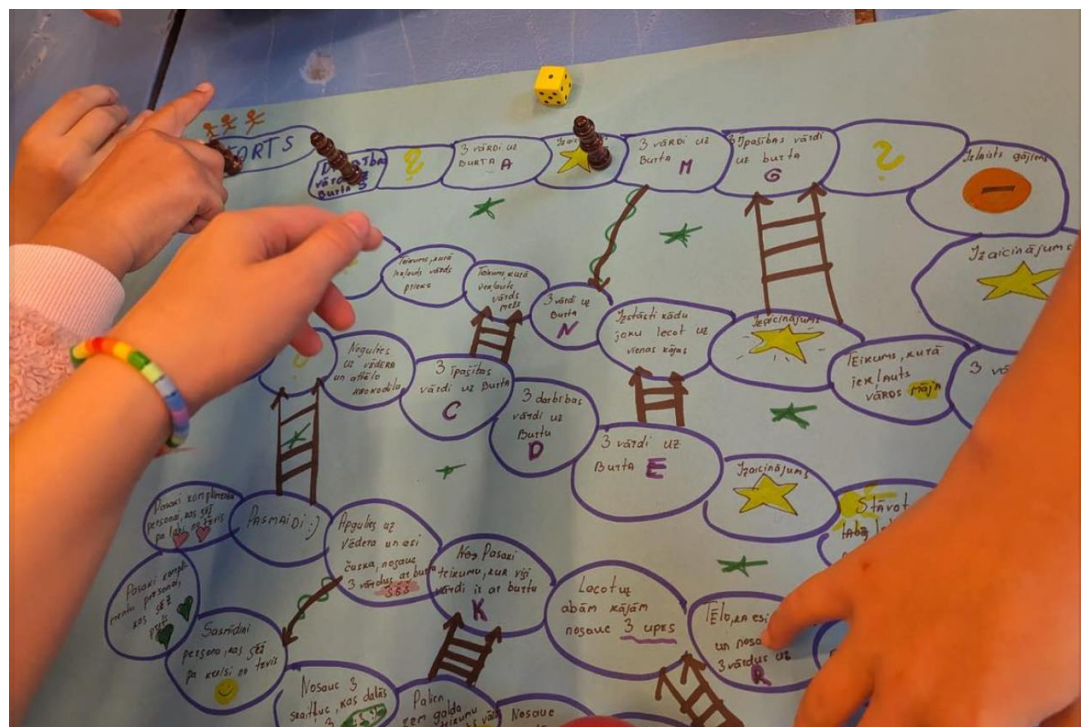
Klinšu kāpšana - bolderings bērniem

Galda tenisa sacensības

PIEVAKARES IEVIRZES

16.40 - 18.00

Galda spēles (Visiem vecumiem)



Bērniem un pieaugušajiem būs iespēja piedalīties dažādās galda spēlēs, kas veicina prāta asumu, stratēģisko domāšanu un izklaidi. Dalībnieki varēs izvēlēties no spēļu klāsta, piemēram, UNO, dambrete, šahs u.c.

Rotaļās iešana (Visiem vecumiem)



Rotaļās iešana sniegs visiem dalībniekiem prieku un kopības sajūtu, kā arī veicinās fizisko aktivitāti un sociālo mijiedarbību.

Deju un dziesmu rotaļas, apļa rotaļas vai pāru rotaļas. Bērni un pieaugušie laipni aicināti piedalīties latviešu rotaļās. Mācīsimies dziedot, dejojot un rotaļājoties!

PIEVAKARES IEVIRZES

16.40 - 18.00

Kūpināšana Māris Čapiņš

Iegūto lomu no makšķerēšanas kūpināsim!

- Gatavošana
- Kūpināšana
- Garšošana



Apvārsnis

Dažādi viesi

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

- Līga Bērziņa
- Daiga Bitiniece
- Raitis Zapackis
- Dace Melbārde
- Inese Krūmiņa



DANČI

No 21:30

Ēriks Zeps un Katrīna Dimanta



Pērkonītis, Cūkas,
Pankūkas, Ragana un
daudzi citi

