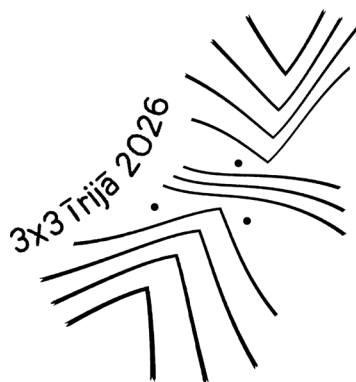




PASAULES LATVIEŠU SAIETS 3X3 ĪRIJĀ

2026. gada 16. līdz 22. augusts

**SAIETA
TĒMA:
"LAIME"**

**MOTO:
"EJ, LAIMIŅA,
TU PA PRIEKŠU,
ES TAVĀS
PĒDIŅĀS"**

**CASTLEBAR
CO. MAYO
IRELAND**

**SAIETA
VADĪTĀJI:
BAIBA GAIGRA
LAURIS KARPOVS**

**AVĪZES
REDAKTORE:
ILZE CEKULE**

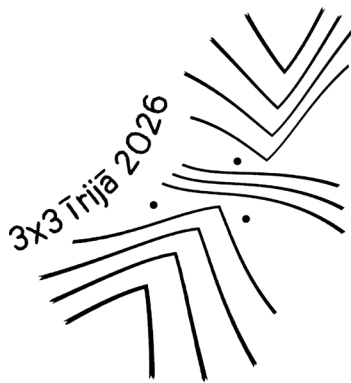
**DARBA GRUPA:
IMANTS UN INGUNA MIEŽI,
INDRA JĀKOBSONE,
LĀSMA ANDERSONE,
ZANE LAIZĀNE,
SANTA SILIŅA,
ZANE KAŽOTNIECE**

**3x3 saiets aicina latviešus no visām
pasaules malām:**

- paplašināt latviskās zināšanas;
- stiprināt latviskas ģimenes;
- sekmēt latviskas draudzības;
- veicināt latvisku kopības izjūtu;
- attīstīt latvisko kultūrvidi;
- saglabāt latviskas tradīcijas.

MŪS ATBALSTA





PASAULES LATVIEŠU SAIETS 3X3 ĪRIJĀ

RĪTA IEVIRZES

BĒRNIEM	Bērni, 1-3 gadi Bērni, 4-7 gadi Bērni, 8-13 gadi	Laimīgie zeķbikšnieki Laimes atslēdziņa LAIMES valoda
	Jaunieši Pieaugušie/Jaunieši Pieaugušie/Jaunieši Pieaugušie/Jaunieši Pieaugušie/Jaunieši	Jauniešu klubs Dzimta kā traumu un resursu avots - kā virzīties tuvāk laimei Velc, Saulīte, baltu kreklu Rotu kalšana Masāža un pašmasāža

PĒCPUSDIENAS IEVIRZES

BĒRNIEM	Bērni, 1-3 gadi Bērni, 4-7 gadi Bērni, 8-13 gadi	Laimīgie diendusnieki Pasaku un dziesmu laiks bērniem Koka darbi
	Jaunieši Pieaugušie/Jaunieši Pieaugušie/Jaunieši Pieaugušie/Jaunieši Pieaugušie/Jaunieši	Jauniešu danču klubs Skaņu spēles Mozaīktamborēšana Grozū vīšana Ādas apstrādes darbnīca

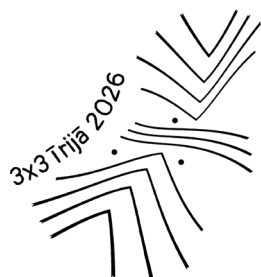
PIEVAKARES IEVIRZES

BĒRNIEM	Bērni, 1-3 gadi Bērni, 4-7 gadi Bērni, 8-13 gadi	Klipu klapu, dipu dapu Visdari Sporta ievirze
	Jaunieši Pieaugušie/Jaunieši Pieaugušie/Jaunieši Pieaugušie/Jaunieši Pieaugušie/Jaunieši	Jauniešu kino klubs Runā laimīgs! Publiskā runa ikvienam Ģimeņu seminārs Latvieša virtuve Laime burkā jeb fermentēšanas pamati

3x3

DIENAS
RITMS

7:30-8:00	Rītarosme
8:00-8:30	Celšanās, izkustēšanās
8:30-8:45	Ikrita karoga pacelšana
8:45-9:15	Brokastis
9:30-10:00	Dienas tēma
10:15-12:15	Rīta ievirzes
12:30-13:15	Pusdienas
13:30-15:30	Pēcpusdienas ievirzes
15:30-16:00	Brīvbrīdis
16:00-18:00	Pievakares ievirzes
18:15-19:00	Vakariņas
19:15-20:40	Vakara pasākumi
20:50-21:00	Karoga nolaišana, vakara dziesma
21:10-21:30	Vakara pasaciņa
21:30-....	Danči, Nikšana



IEVIRŽU VADĪTĀJI UN APRAKSTI

RĪTA IEVIRZES

LAIMĪGIE ZEĶBIKŠNIEKI

(Bērni, 1-3 gadi),

ievirzi vada Ritma Prokopčenko

Svarīgākais vecumposms visā 3x3!
Zīmēsim, līmēsim, bērsim, vērsim,
dziedāsim un atpūšoties vērosim
debess! Mums vienmēr darbiņu pilnas
rokas - pievienojies mums!



LAIMES ATSLĒDZIŅA

(Bērni, 4-7 gadi),

ievirzi vada Inita Danne

Tā kā šī gada saieta tēma ir Laime, tad
runāsim, darbosimies un spēlēsimes
laimes sajūtās. Veidosim, zīmēsim,
līmēsim, iesim rotaļās un dejosim,
priecāsimies par mazām laimītēm, par
tādiem "maziem ikdienības priekiem",
kā savā dzejoli par laimi ir teicis Imants
Ziedonis.



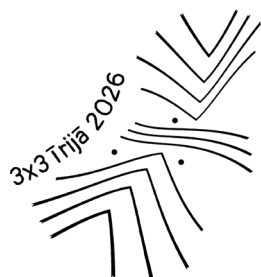
LAIMES VALODA

(Bērni, 8-13 gadi),

ievirzi vada Gita Robalde

Latviešu valodas nodarbībās runāsim,
domāsim un sapratisim, kas katram ir
LAIME. Kā ir būt laimīgam, kā saprast,
ka esi laimīgs, kā just laimi? Kopā
būvēsim savu LAIMES māju. Un būsim
kopā laimīgi!





IEVIRŽU VADĪTĀJI UN APRAKSTI

RĪTA IEVIRZES

**DZIMTA KĀ TRAUMU UN RESURSU
AVOTS - KĀ VIRZĪTIES TUVĀK LAIMEI
(Pieaugušie/Jaunieši),
ievirzi vada Inese Krūmiņa**

Katrs mēs esam piederīgi savai dzimtai, vai to apzināties, vai nē; arī, vai to vēlamies, vai nē. Pētīsim, kādi likumi darbojas dzimtā kā sistēmā, un "šķīrosim mugursomas", kuras ceļojumam pa dzīvi mums sapakojuši mūsu priekšgājēji, novērtējot noderīgo un atbrīvojot ierobežojošo un destruktīvo. Dalīsimies pieredzē, sajūtās un domās, jo laime ir, kad tu saproti un tevi saprot.



**VELC, SAULĪTE, BALTU KREKLU
(Pieaugušie/Jaunieši),
ievirzi vada Laila Puķīte**

Laimei jau nevajag daudz - reizēm pietiek arī ar jaunu kreklu. Un kreklis noder vienmēr! Pie tautastērpa un ne tikai. Ja vēlme, tad kreklu var pārvērst arī smukā kleitā.



**ROTU KALŠANA
(Pieaugušie/Jaunieši),
ievirzi vada Uldis Melbergs**

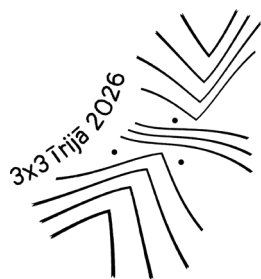
Etnogrāfisku rotu kalšana no misiņa un sudraba (sudraba cena - 2,50 eiro par gramu), saktas (vīriešu, sievietes), gredzeni, aproces u.c. (vadoties no iespējām un materiālu pieejamības).



**MASĀŽA UN PAŠMASĀŽA
(Pieaugušie/Jaunieši),
ievirzi vada Ieva McCabe**

Šoreiz gūsim ieskatu masāžas pamatprincipi, kā masēt savus tuviniekus un bērnus. Mazi ikdienas triki, kas palīdz ātri relaksēties, mazināt satraukumu, gūt atelpas brīdi no ikdienas kņadas. Mācīsimies, kā uztaisīt krēmu vai skrubi no tām lietām, kas lielākajai daļai ir mājās.





IEVIRŽU VADĪTĀJI UN APRAKSTI

PĒCPUSDIENAS IEVIRZES

PASAKU UN DZIESMU LAIKS BĒRNIEM (Bērni, 4-7 gadi), ievirzi vada Agrita Jungmane

Piedzīvosim vairākas latviešu pasakas, izspēlējot tās ar priekšmetiem, varbūt pamēģināsim iejusties pasaku tēlos paši. Dziedāsim tautasdziesmas un spēlēsim pavadījumu ar dažādiem ritma instrumentiem, iesim rotālās un izveidosim arī kādu interesantu darbiņu.



KOKA DARBI (Bērni, 8-13 gadi), ievirzi vada Jānis Atis Krūmiņš

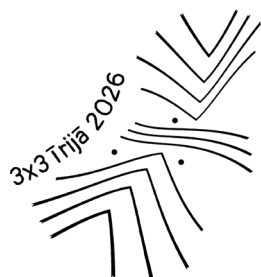
Kokapstrādes ievirze dalībniekiem 7-13 gadu vecumā. Ievirzes mērķis – iedrošināt koka darbus veikt ārpus kokapstrādes darbnīcu telpām. Apgūt dabas apstākļos pareizu kokmateriālu izvēli un to apstrādi. Nostiprināt darba iemaņas, strādājot ar kokapstrādes darba instrumentiem. Ievirzes uzdevums – dažādu āra un galda spēļu izgatavošana, koka rotallietu un saimniecībai noderīgu koka priekšmetu izgatavošana."



SKAŅU SPĒLES (Pieaugušie/Jaunieši), ievirzi vada Zane Kažotniece

Spēlēsimies! Spēlēsimies ar skaņu sevī un sev apkārt. Klausīsimies un radīsim skaņu, dziedāsim, zūmēsim, peldēsim skaņas, spēlēsim dažādus instrumentus. Nav nozīmes, vai tu esi dziedātājs, vai kāds tev reiz pateicis, ka tev uz ausīm uzkāpis lācis. Būsim kopā un katrs par sevi skaņā un saskaņā.





IEVIRŽU VADĪTĀJI UN APRAKSTI

PĒCPUSDIENAS IEVIRZES

MOZAĪKTAMBORĒŠANA

(Pieaugušie/Jaunieši),

ievirzi vada Inga Aleksandrova

Tamborēt - tas nav vecmodīgi un garlaicīgi. Un tās nav tikai sedziņas un apkaklītes. Mozaīktamborēšana - īsts atradums visiem rokdarbu mīļiem! Unikāla tehnika, lai radītu dažāda veida izstrādājumus - sākot no mājas dizaina izstrādājumiem līdz rotām. Pievienojies, tev noteikti patiks - gan process, gan rezultāts!



Grozu višana

(Pieaugušie/Jaunieši),

ievirzi vada Jānis Vecozols

Mācīsimies uzmeistarot groziņu no kārkļu klūgām. Viens no senākajiem rokdarbiem, izmantojot dabas materiālus. Novij jauku dāvanu sev vai draugam!



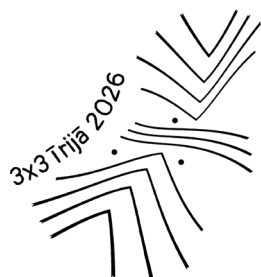
Ādas apstrādes darbnīca

(Pieaugušie/Jaunieši),

ievirzi vada Ilze Barkus

Ādas apstrādes darbnīcā mēs gatavosim praktiskas, ilgi kalpojošas, skaistas lietas no dažādām ādām. Šūsim ar roku, izmantosim kniedes, sprādzes un tml. Pirms nometnes kopīgi apspriedīsim, ko katrs dalībnieks potenciāli vēlētos pagatavot, lai pēc iespējas visam pietiktu materiālu. Vai tie būtu senlatviešu zābaki, vai siksna, vai maks duncim, vai kāda soma, vai kas cits.





IEVIRŽU VADĪTĀJI UN APRAKSTI

PIEVAKARES IEVIRZES



VISDARI (Bērni, 4-7 gadi), ievirzi vada Zane Laizāne

"Visdari" ir rosīga un radoša ievirze bērniem no 4 gadu vecuma, ko vadīs Zane Laizāne. Tajā bērni darbosies praktiski – izmēģinās dažādas prasmes, iedvesmojoties no latviskām tradīcijām, valdorfpedagoģijas, permakultūras, amatniecības un ikdienas gudrībām. Ievirze mudina būt zinātkāriem, drosmīgiem un sadarboties spējīgiem, pašiem paveicot darbu no idejas līdz rezultātam.

SPORTA IEVIRZE (Bērni, 8-13 gadi), ievirzi vada Solvita Lozda-Manučarova

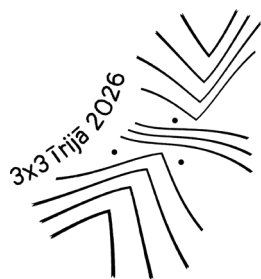
Sporta ievirzē tiks piedāvātas atraktīvas spēles, stafetes un rotaļas, kur dalībnieki varēs pārbaudīt savu veiklību un veiksmi. Sporta spēlēs būs iespēja uzlabot fizisko izturību un koordināciju. Atcerēsīties arī rotaļas, ko spēlēja vecāki, kad bija bērni, kā arī caur fiziskām aktivitātēm aktualizēsīm un nostiprināsīm latviešu valodas lietojumu.



RUNĀ LAIMĪGS! PUBLISKĀ RUNA IKVIENAM (Pieaugušie/Jaunieši), ievirzi vada Baiba Gaigra

Lai runātu publiski, nav vajadzīgas superspējas – tikai nedaudz laimes kabatā! Šajā ievirzē uzzināsi, kā uzstāšanās laiku no stresa minūtēm pārvērst par laimes mirkliem. Praktiskas padomu bumbas, smieklu vingrinājumi un garantēts prieka lādiņš! Publika būs sajūsmā, un tu – arī! Nāc un runā laimīgi!





IEVIRŽU VADĪTĀJI UN APRAKSTI

PIEVAKARES IEVIRZES

ĢIMEŅU SEMINĀRS (Pieaugušie/Jaunieši), ievirzi vada Līga Ruperte un Māra Tupese

Ģimeņu seminārā mācīsimies, kā uzlabot ģimenes gaisotni, dinamiku un komunikācijas, kā uzlabot bērnu un pieaugušo ģimenes locekļu pašcieņu un savstarpējās attiecības. Runāsim par latviskas identitātes veidošanu un stiprināšanu, dzīvojot divkultūru vidē un arī divkultūru ģimenēs. Seminārs notiks attālināti un ir domāts gan tiem, kuriem jau ir ģimenes, gan arī tiem, kuri ģimenes dibinās nākotnē. Līga un Māra ir vadījušas ģimeņu seminārus 3x3 Latvijā un citur vairāk nekā 30 gadus, kā arī ģimeņu veselības centrā "Stārķa ligzda" attālināti apmēram 4 gadus. Līgai ir psiholoģijas doktora grāds, viņa ir strādājusi ASV vairāk nekā 40 gadus kā terapeite ar ģimenēm, pāriem un indivīdiem. Pēdējos 5 gadus viņa strādā attālināti ar indivīdiem un pāriem Latvijā un diasporā (brīvprātīgais darbs). Mārai ir maģistra grāds grūti audzināmo pusaudžu pedagoģijā un psiholoģijā. Viņa ir 30 gadus strādājusi ASV vidusskolās. Līga un Māra ir bijušas aktīvas diasporas organizācijās, skolās un nometnēs.



LATVIEŠA VIRTUVE (Pieaugušie/Jaunieši), ievirzi vada Lauris Cekulis un Elza Hermine Cekule

Runāsim par un ap ēdieniem modernā latvieša virtuvē. Protams, arī gatavosim un ēdīsim.



LAIME BURKĀ JEB FERMENTĒŠANAS PAMATI (Pieaugušie/Jaunieši), ievirzi vada Baiba Rudoviča

Fermentēšana jeb skābēšana, raudzēšana un brūvēšana ir pazīstama visā pasaulē jau izsenis. Arī latviešiem tā nav sveša – skābēti kāposti, kefīrs, maize, kvass, alus un citi raudzēti produkti ir daļa no mūsu kulinārā mantojuma. Fermentētu produktu lietošana uzturā uzlabo zarnu trakta darbību, un veselīgs zarnu mikrobioms veicina arī serotonīna jeb "laimes hormona" veidošanos organismā. Regulāra fermentētu produktu iekļaušana ēdienkartē uzlabo veselību un pašsajūtu, turklāt tas ir dabai draudzīgs un ilgtspējīgs gatavošanas veids. Fermentēšana ir vienkārša, ja zina pamata lietas, un pieejama ikvienam.

