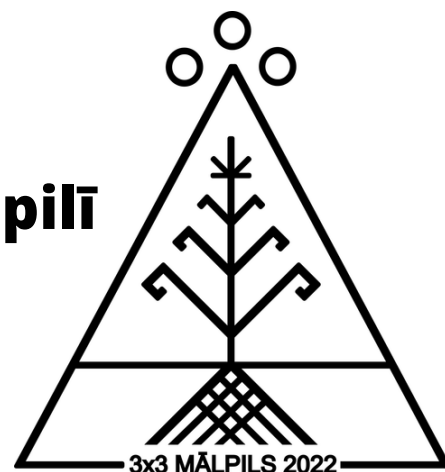


Pasaules latviešu 3x3 saiets Mālpilī

2022. gada 10.-17. jūlijs



Mundram dienas iesākumam

Visiem

Rīta vingrošana

Zinaīda Mūrniece

Elpo, kusties un sajūti!

Rīta vingrošana - kā sevi atjaunot un iesākt enerģijas pilnu dienu. Praktiskas nodarbības ar Cigun, stiepšanās un elpošanas elementiem, kas ļauj sajūt savu ķermeni un dot labāko, kas tam ir nepieciešams. Šādi iesākot dienu, tā paies apzinātāk, ar prieku un pozitīvu enerģiju. Palīdzēsim savam prātam, ķermenim un garam būt līdzsvarā un harmonijā.



Rīta ievirzes

Bērniem un jauniešiem



Par zaļu pat vēl zaļāks (3-7 g.v.)

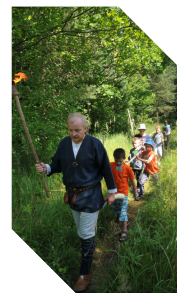
Inese, Ance un Marta Grīnvaldes

Iesim rotaļās, spēlēsim sen aizmirstas un jaunas spēles, iesim pārgājienos, darbosimies ar krāsainajām smiltīm, reizēm vienkārši pabūsīm kopā un nedarīsim neko. Mācīsimies, kā uzsākt spēli, ko darīt, ja citi negrib to spēlēt, kā uzvarēt un ar cieņu zaudēt, bet patiesībā apgūsīm dzīvē vērtīgas un nepieciešamas prasmes un iemaņas: kā uzticēties sev, savām zināšanām, pārvarēt bailes, stresu, kā ieklausīties citos, kā neapjukt neierastās dzīves situācijās. Līdzīgi ņemiet ērtus apavus, ūdens pudelīti, cepuri pret sauli vai lietu, vārda karti ar vecāku telefona numuru! Uz tikšanos!

Vilku mācība (7-13 g.v.)

Jānis Atis Krūmiņš

levirzes uzdevums ir palīdzēt pusaudžiem uzņemties lielāku atbildību par savas dzīves attīstības posmiem. Nodarbības notiks āra teritorijā. Paredzēts apgūt izdzīvošanas skolas pamatzināšanas meža apstākļos. Veikt apmetnes ierīkošanu, slieteņa būvniecību, apgūt pareizu uguns vietas ierīkošanu un uguns iekuršanu. No koka tiks izgatavotas āra spēles un apgūti to noteikumi. Pareizi nostiprinot darba iemaņas, strādājot ar kokapstrādes darba instrumentiem, tiks apgūti arī darba drošības noteikumi.



Brokastis ar Lauru (13-19 g.v.)

Laura Kuške

levirze tiem, kam rīta rosme daudz par agru un pēc nodancotas nakts vajadzīga garāka priekšpusdiena. Cepsim, vārīsim, raudzēsim, parunāsimies, un mierīgi kopā pamodīsimies. Gatavosim garšīgas un veselīgas brokastis, ko vēlāk nebūs grūti atkārtot. Runāsim par dzīvi un par ēdienu, par to, kā tas ietekmē mūsu ikdienu, par to, ko gribam un ko negribam ēst, kā varam parūpēties par savu uzturu bez lielas piepūles un kā padarīt šo nepieciešamību interesantāku. Ar prieku pielāgosimies dalībnieku uztura nepieciešamībām/alergijām, tikai lūgums par tām brīdināt vismaz nedēļu pirms saietu sākuma.



stāstu par kokiem. Mūsu stāstu veidosim ar māla
bolu un tēlu valodā. Mīcīsim un veidosim, rullēsim un
sim - līdz stāsts gatavs. Uz tikšanos Keramikas darbnīcā!

Rīta ievirzes

Pieaugušajiem (no 13 g.v.)



Aušana stellēs

Inguna Sīmansone un Lauma Krastiņa

Aušana un koks ir ļoti cieši saistīti jau no pašiem pirmsākumiem, jo stelles taču ir darinātas no koka. Bet šoreiz mēs piedāvājam koku izaust. Pieejami vairāki grūtības līmeņi. 1. līmenis - aužot ar lupatiņām, varēs iegūt spilventiņu vai paklājiņu mīkstākai dzīvei. 2. līmenis - aužot ar koku lapām un mizām, būs iespēja tikt pie smaržīga pretsāpju vai uzmundrinājuma (kas nu kuram aktuāli) līdzekļa. 3. līmenis - izmantojot tehniku "dubultaudums skalos" un palīgos ņemot matemātiku, varēs tikt pats pie sava austras koka. Uz tikšanos! .

Celošana

Anna Gobzeme - Nulle

Mācīsimies aust jostas bez stelēm. Vairāk pievērsīsim uzmanību tiem jostu veidiem, kas raksturīgi Mālpilij un tās apkārtnē. Gatavosim paraudziņus, lai labāk iepazītu šīs aušanas prasmes un prastu atšķirt dažādās nianšes.



Koka taures

Andris Roze

Taure ir skaņu rīks ar ko var sasaukt saimi, signalizēt kaimiņiem par priekiem un bēdām. Izveidosim katrs savu tauri un mācīsimies to pūst!

Mālpils cilvēku saknes

Andris Tomašūns un Ieva Pauloviča

Apmeklēsim novadā proaktīvus cilvēkus, kas dzīvo pašpietiekamu dzīvi, dara ikdienas darbu ar prieku, paši sev sagādā "garīgo maizi" un ar savu dzīves pozīciju rada labsajūtu apkārtējiem.



Latviskie rituāli

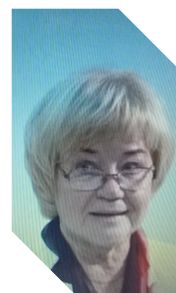
Inese Krūmiņa

Runāsim par to, ko ar vārdu "rituāls" saprot mūsdienu latvieši. Ko uzskatām par vajadzīgu svinēt/svētīt, un kā tas saistīts ar tradīcijām. Papētīsim, kas atšķir rituālu no ieraduma, mēģināsim rast atbildi uz jautājumu, kāpēc vispār rituāli pastāv. Noskaidrosim rituāla sastāvdaļas, uzbūvi un veikšanas mērķus. Kontekstā ar latviešu rītiem - gadskārtu un mūža godiem, runāsim par mūsdienu rituāliem un to attīstību. Dažus rituālus izmēģināsim praksē.

Runas māksla

Ārija Liepiņa - Stūrniece

Cilvēka prasmes runāt, izkoptas valodas prasmes ir viņa vizītkarte (gluži tāpat kā stāja, rokas spiediens, balss tembrs, acu skats utt.) Ir daudz profesiju, kurās darba neatņemama sastāvdaļa ir regulāra uzstāšanās klausītāju priekšā, tādēļ runas tehnikai – dikcijai un valodas zināšanām jābūt patiesi labām. Ļoti mērķtiecīgi mācīsimies novērtēt un apzināties savu ķermeni, apgūsim elpošanas līdz plaušu pamatnēm prasmes, strādāsim ar runas artikulācijas aparāta vingrinājumiem, zināmus jautrības brīžus „ķersim” no „mēles mežģiem”, meklēsim savu krāšņāko, bagātāko balss reģistru. Sešās nodarbībās centīšos saprast katra audzēkņa problēmas, lai varētu piedāvāt visprecīzāko ceļu to risināšanai. Mācīsimies runāt dzeju, prozu, tautas dziesmas. Apzināsim tās būtiskās lietas, kuras jāapgūst un jāliek lietā publiskajā runā, runājot mikrofonā un bez mikrofona.



Pēcpusdienas ievirzes

Bērniem un jauniešiem

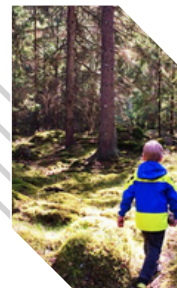


Čučumuiža (3-6 g.v.) Bušu ģimene

Mēs zinām, ka mazu bērnu vecākiem piedalīties pēcpusdienas ievirzēs ir izaicinoši, jo kādam ir jāpaliek ar diendusas gulētāju. Šoreiz tā nebūs problēma - mēs čučēsim kopā.

Meža pētnieki (4-7 g.v.) Ieva un Laura Skušķes

Draudzēsimies, draiskosimies un rotaļāsimies. Lasīsim pasakas, domāsim pasakas. Izgaršosim, pagaršosim, pētīsim. Mežā visa kā ir tik daudz, ka apjukt var. Mācīsimies meža kultūru - mīlēt un saudzēt visu, kas mēžā. Sapratīsim, kas ēdams un kas nav ēdams. Kā uzvesties un kā neuzvesties mežā.



Koka darbi (7-13 g.v.) Andis Zvīgulis un Linards Liberts

Taisīsim saimniecībā noderīgus un praktiski pielietojamus priekšmetus, kā arī kaut ko, kas var priecēt acis. Strādāsim ar dažāda veida materiāliem, slīpēsim, zāgēsim, kalsim, līmēsim un krāsosim. Ja Tev mājās ir savs iemīļotais kokapstrādes instrumentu komplekts, tad droši ņem to līdzi, kā arī vari nākt ar savām idejām un izgatavojamo priekšmetu rasējumiem. Uz tikšanos!

Zaļa daba (7-13 g.v.) Līga Reitere

Zāļu sievas ievirze bērniem par Zaļās dabas receptēm: pirmdien - zaļie kokteiļi un sulu kūres, otrdien - zaļais skrubis un vannas sāls, trešdien - nezāļu salāti un savvaļas garšaugi, ceturtdien - zāļu izvilkumi un krēmi, piektdien ziedu kroņi un tradīcijas, sestdien - zaļo recepšu izstāde un tirdzniecība. Katram dalībniekam līdzi savs groziņš un nazis.



Improvizācijas teātris (13-19 g.v.)

Pēteris Reiteris

Spontāni un izklaidējoši - jautrība mūs sagaida visu nedēļu. Izmantosim teātra sporta paņēmienus, lai kopā labi pavadītu laiku, izsmietos un kļūtu par kriptatiņu drosmīgāki, lai nākotnē uzstātos un brīvi improvizētu uz dažāda izmēra skatuviem un kameras priekšā, kā arī lai labāk justos sarunās un komunikācijas situācijās. Sagatavojiet enerģiju un aizrautību!



Pēcpusdienas ievirzes

Pieaugušajiem (no 13 g.v.)



Rotkalšana
Uldis Melbergs

Izgatavosim latviskas rotas no misiņa (bronzas) un sudraba. Kalsim aproces, saktas, gredzenus. Varēs izzāgēt piekariņus. Gatavosim to, kam pietiks laika un arī attiecīgais materiāls. Strādāsim cītīgi, rūpīgi un ar prieku visu šo jauko nedēļu!

Lapu nospiedumu batika

Inguna Sīmansone

Ja Tev patīk būt dabā un būt daļai no tās, ja Tev patīk eksperimentēt un esi neatlaidīgs, ja Tev nepieciešams attīstīt pacietību, ja Tev patīk pārsteigumi, bet esi gatavs dažreiz kādam sarūgtinājumam un ja Tev skapī ir kāds balts apģērba gabals, kuru apnicis nēsāt, tad lapu atspiedumu batikas apgūšana būs Tava pareizā izvēle. Mēs iesim pastaigās pēc augu lapām un ziediem, mērcēsim, kodināsim, tīsim, vārīsim, skalosim, mazgāsim, un visbeidzot uzvilksim mugurā un nēsāsim.



Latviskā virtuve

Inese Roze, Baiba Roze un Undīne Triksa - Roze

Mēs - trīs Rožu dzimtas sievas – vecmāmiņa Inese, meita Baiba un mazmeitiņa Undīne mācīsim gatavot ģimenē iecienītos, no senčiem mantotos un pašu pieradinātos ēdienus. Esam satikušās divas dzimtas – no Kurzemes un Latgales, tagad dzīvojam Vidzemē, tāpēc ēdieni būs Latvijas mērogā „starptautiski”. Mācīsim jūs un mācīsimies no jums. Tiksimies Mālpilī!



Koks dabā, vidē un praktiskajā pielietojumā

Reinis Ceplis

Ievirzē dalībnieki kopā ar Reini Cepli tiksies ar cilvēkiem, kuri liks palūkoties uz koku no dažādiem skatu punktiem:

Māris Ansis Mitrevics, Gaujas plostnieks un pludināšanas meistars, entuziasma pilns ilggadējs vides aizsardzības inspektors,

Gauja ir Māra likteņupe. Tas sākās ar koku pludināšanu un plosti.

Edgars Neilands, arborists, SIA Labie Koki vadītājs, dārznieks.

Katrs labs koks nes labus augļus.

Uģis Rotbergs, dabas advokāts, Pasaules dabas fonda Latvijas organizācijas valdes priekšsēdētājs.

Mežs ir viena no plašākajām dabas ekosistēmām Latvijā, tam jābūt dzīvam un daudzveidīgam.

Agnis Bušs, ornitologs, Latvijas ornitoloģijas biedrība. #Mežs Ir Mājas: Dobumainie koki.

Anitra Tooma, Rīgas parku vēstures pētniece un audiogidu autore. Rīgas centra parku koku stāsti un pirmo ainavu arhitektu likteņi. Mālpils muižas parks.



Ģimeņu seminārs

Līga Ruperte, Māra Tupese un Dora Rimkus

Ģimeņu seminārā uzzināsim ko un kā darīt un runāt, lai mājās visi justos līdzvērtīgi, pieņemti un mīlēti. Iepazīsimies ar saskarsmi, kas palīdz veidot savstarpējās attiecības katram ģimenes loceklim ar visiem pārējiem. Runāsim par partnerattiecībām, bērnu audzināšanu un visu citu, kas dalībniekiem būs aktuāls. Seminārs domāts kā tiem, kuriem jau ir ģimenes, tā arī tiem, kuri ģimeni dibinās nākotnē. Iegūtās saskarsmes mākas būs pielietojamas ne tikai ģimenē, bet arī citās situācijās.

Mūsu spēka avoti

Aloida Jurčenko

Aicinu jūs šai īpašajā laikā runāt par mūsu vērtībām, par „mīlestības likumiem”, par eksistences nepārtrauktību un vienotību. Kopīgi meklēt un rast atbildes uz daudziem jautājumiem, piemēram: Kāpēc ir vērts pētīt savu dzimtas koku? Kā mēs varam apzināties to spēku, ko smeļamies no savas ģimenes un dzimtas? Kā mūsu dzīvi spēj ietekmēt individuālā un dzimtas sirdsapziņa? Kā mūsu emocionālais stāvoklis ietekmē mūsu ķermeņa stāvokli? Ar praktisku vingrinājumu palīdzību iemācīsimies izprast pārliecību sistēmas, kas veidojušās vairākās paaudzēs un to ietekmi uz mūsu dzīvi, sajust un saklausīt vēstis, kuras mums vēlas nodot mūsu senči, lai mēs piepildītos ar viņu mīlestību un spēku, un kļūtu vēl brīvāki, laimīgāki un veiksmīgāki!



Pievakares ievirzes

Visiem

Folkloras ģimenēm

Inguna Žogota

Pēcpusdienas atelpai sadziedāsim un samuzicēsim. Gaidīti lieli un mazi, ģimenes ar bērniem, vecvecāki ar mazbērniem. Būs jaunas un arī zināmas dziesmas, rotaļas, spēles un arī kāds dancis. Paņem līdzi mūzikas instrumentu, tas noderēs! Sadziedam un samuzicējam, tiekamies!



Zīmē viegli

Daina Domašūte

Tev vienmēr būs pieejams vēl viens brīnumains veids/instruments kā būt klāt sev un pasaulei ciešāk, kā ieraudzīt "savādāk", kā paļauties, ka acs un roka ir brīnišķīga kombinācija, tāpat bez prāta konstrukcijām. Kā radoši "muļķoties" un saprast, ka viegli ir tas, kas tiešām, tiešām mums noder ikdienā! Un pēc pieredzes saku - zīmēšana ļauj Tev ieraudzīt pasauli tik ļoti, ļoti brīnumainu! Tāpat kā elpot - zīmēt māk visi! Zīmēsim viegli to, ko redzam un jūtam. Pastāstīšu par to, ko dod šāda aizraušanās, kur ļoti vari būt pats un gana tieši tāds, kāds esi šajā brīdī. Izpaužsimies ar ūdenskrāsām, rapidogrāfiem, tušu, žagariņiem. Un noteikti Tev būs bijusi pirmā izstāde, ko uzmeistarosim beigās, lai kopā lepotos.

Apvārsnis

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



Koka spēles un pievakares sportiņš

Niedoliņu ģimene

Spēles no koka veiklībai un uzmanībai gan lieliem, gan maziem.

Skaņu peldes

Anita Dzene

Skaņu meditācija ir radīta, lai sniegtu iespēju atjaunot mieru un labsajūtu, tā ir kā pelde, tikai – skaņās! Nodarbības laikā tiek intuitīvi spēlēti dažādi mūzikas instrumenti (kokle, zvangs, vargāns, bungas u.c. instrumenti), skan balss, dažbrīd notiek vadīta meditācija, tiek pielietotas dažādas elpošanas tehnikas, kas ļauj atbrīvoties, mazināt trauksmi, atgūt spēkus, bet katram cilvēkam tas ir atkarīgs no viņa spējas ļauties. Nepieciešams silts un ērts apģērbs, paklājs, sedziņa, arī spilvens (ja nepieciešams)

