

RĪTA, PĒCPUSDIENAS, PIEVAKARES IEVIRZES



Rīta rituāls

KOPĀ AR **NIKLĀVU FELSBERGU**

Tiksimies pirms brokastīm, lai dienai sagatavotu gan prātu, gan ķermeni. Apzināsim galvenos dienas nodoms, plānus un šķēršļus, ar kuriem varētu sastapties. Izkustēsimies ar mobilitātes un nedaudz arī spēka vingrinājumiem.

Līdzīgi noteikti jāņem savs vingrošanas paklājiņš.



Vingrošana māmiņām kopā ar mazuļiem

(no dzimšanas līdz 2 gadiem)

KOPĀ AR **LIENI GRIGĀNI**

Ik dienu māmiņas kopā ar mazuļiem rūpēsies par sava ķermeņa un gara labsajūtu. Vingrošanā kopā ar mazuļiem māmiņas gan izkustinās saspringušo ķermeni, savilktošos plecus un stīvos muguras muskuļus, gan pavadīs laiku kopā ar saviem bērniņiem, kas turpat līdzās māmiņām rotaļāsies uz paklājiņiem un sedziņām. Drošībā pie mammas un vienlīdz darbojoties savā nodabā, mazuļi varēs atbalstīt māmiņu vingrojot, lai katru dienu ķermenis būtu par to pateicīgs.

Līdzīgi noteikti jāņem savs vingrošanas paklājiņš.



Mazie prātnieki

(bērniem no 2 līgz 4 g.)

KOPĀ AR **INGU, MAGNUSU, ĒRIKU**
JEFREMOVIEM

Darbosimies izzinošās aktivitātēs ārtelpās un iekštelpās- iepazīsim apkārtni, dosimies ekspedīcijā pa tuvāko parku, gūsim kustību prieku un rotaļāsimies bērnu laukumā, spēlēsim spēles, skriesim stafetēs, uzmeistarosim jaunrades darbu no dabas materiāliem, lietūs gadījumā sportosim sporta zālē ar bumbām, radoši izpaudīsimies ar krāsām, lasīsim un klausīsimies pasakas.

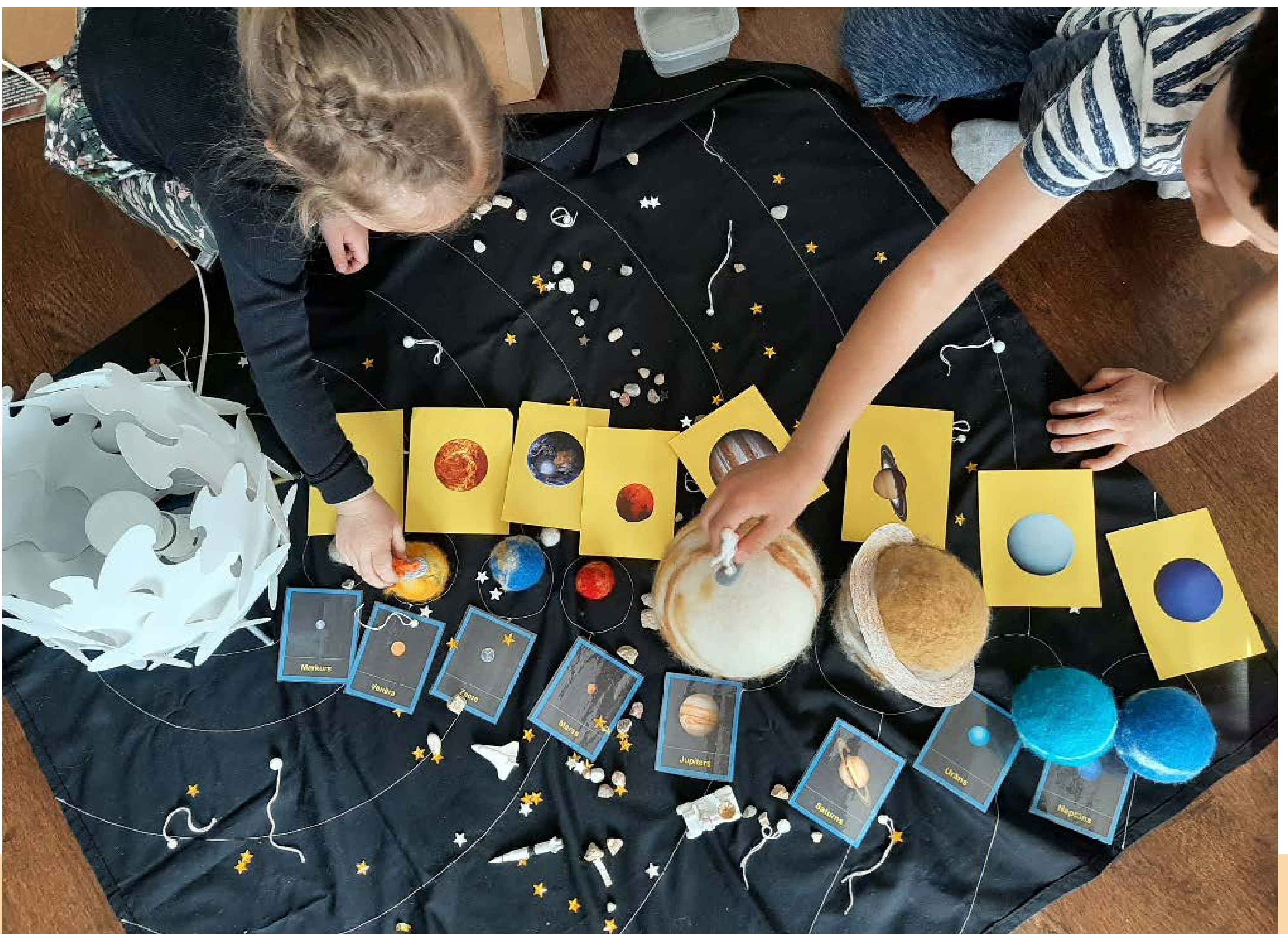


Mazo pētnieku skoliņa

(bērniem no 5 līdz 6 g.)

KOPĀ AR **MADARU DAMBI-KRASTKALNI**
UN **KATRĪNU OZOLU**

Kopā ar bērniem pētīsim un izzināsim pasauli, izmantojot dažādus mācību materiālus, praktiskos/radošos darbiņus (līdzī ņemšanai) un eksperimentus. Katru dienu būs kāda tēma, kurai vairāk pievērsīsimies - apskatīsim Saules sistēmu, pasaules ūdeņus, gada apli, dabu (augus, dzīvniekus) mums apkārt, uzzināsim vairāk par Latviju un latviešiem. Iesim pastaigās un rotaļās, priecāsimies un spēlēsimies.



Zirgu oāze

(bērniem no 7 līdz 13 g.)

KOPĀ AR **ILĶU DAŅILOVU**

Zirgu mācība - dosimies izjust īpašo sajūtu, ko izstaro staļļi, zirgi un cilvēki. Iepazīsimies ar staļli un tā teritoriju, kopīgi paveiksim kādus labus darbiņus zirgu labsajūtai, pretim saņemot iespēju pavizināties zirga mugurā.

Ievirze notiks no pirmdienas līdz piektdienai.



Tīmekļa tehnoloģijas latvieša dzīvē

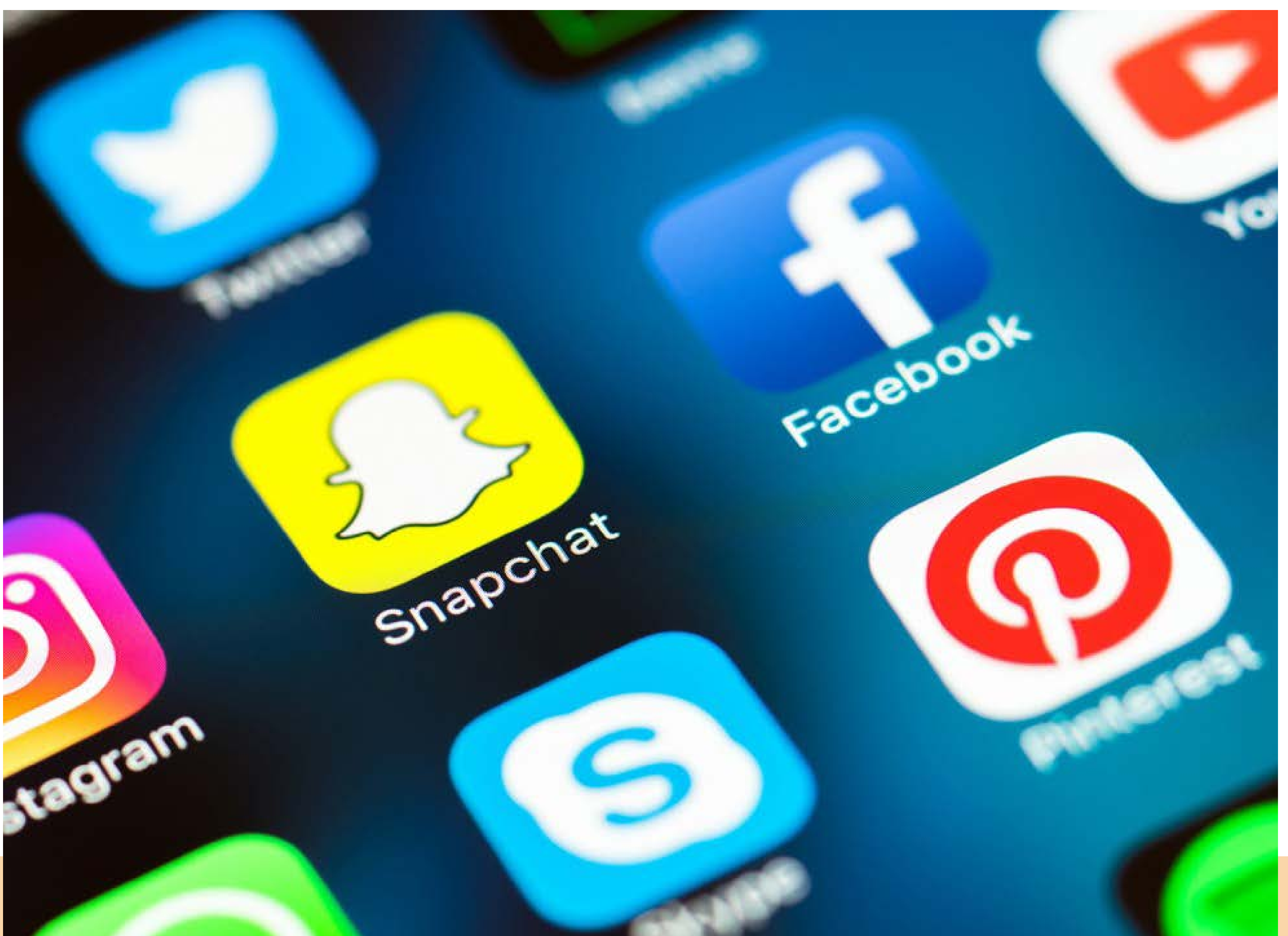
(jauniešiem no 13 līdz 18 g.)

KOPĀ AR **MĀRU ZIEMELI** ([@EDAMSKAISTI](#)),

INGUNU BRAMANI, IEVU PASTARI

Vispasaules tīmeklis, digitalizācija, influences māksla, Canva, Trello, Instagrams, Webex ... Kā jūtas latvietis mūsdienu jauno informācijas tehnoloģiju rīku virpulī?

Preiļu novada cilvēku vadībā uzzināsim, kā padarīt sevi redzamu sociālo tīklu vidē, vairot sekotāju skaitu, atrast un nodot savas idejas pārējiem. Izmantojot vispasaules tīmekļa iespējas, mācīsimies sekmīgi sadarboties attālinātajā vidē.



Ceļā uz savu valsti: latviešu sabiedrība un kultūra 19./20. gs. mijā

KOPĀ AR prof. **AIJU PRIEDĪTI-KLEINHOFU**

Latvijas intelektuālās un kultūras vēstures rakursā pievērsīsimies jautājumiem par latviešu nacionālās idejas un pašapziņas veidošanos, modernās sabiedrības un kultūras tapšanas priekšnosacījumiem un īstenošanos, jauno vērtību pieteikumam latviešu literatūrā un sabiedriskajā domā.



Latviešu tradīcijas un godi

KOPĀ AR **INESI KRŪMIŅU**

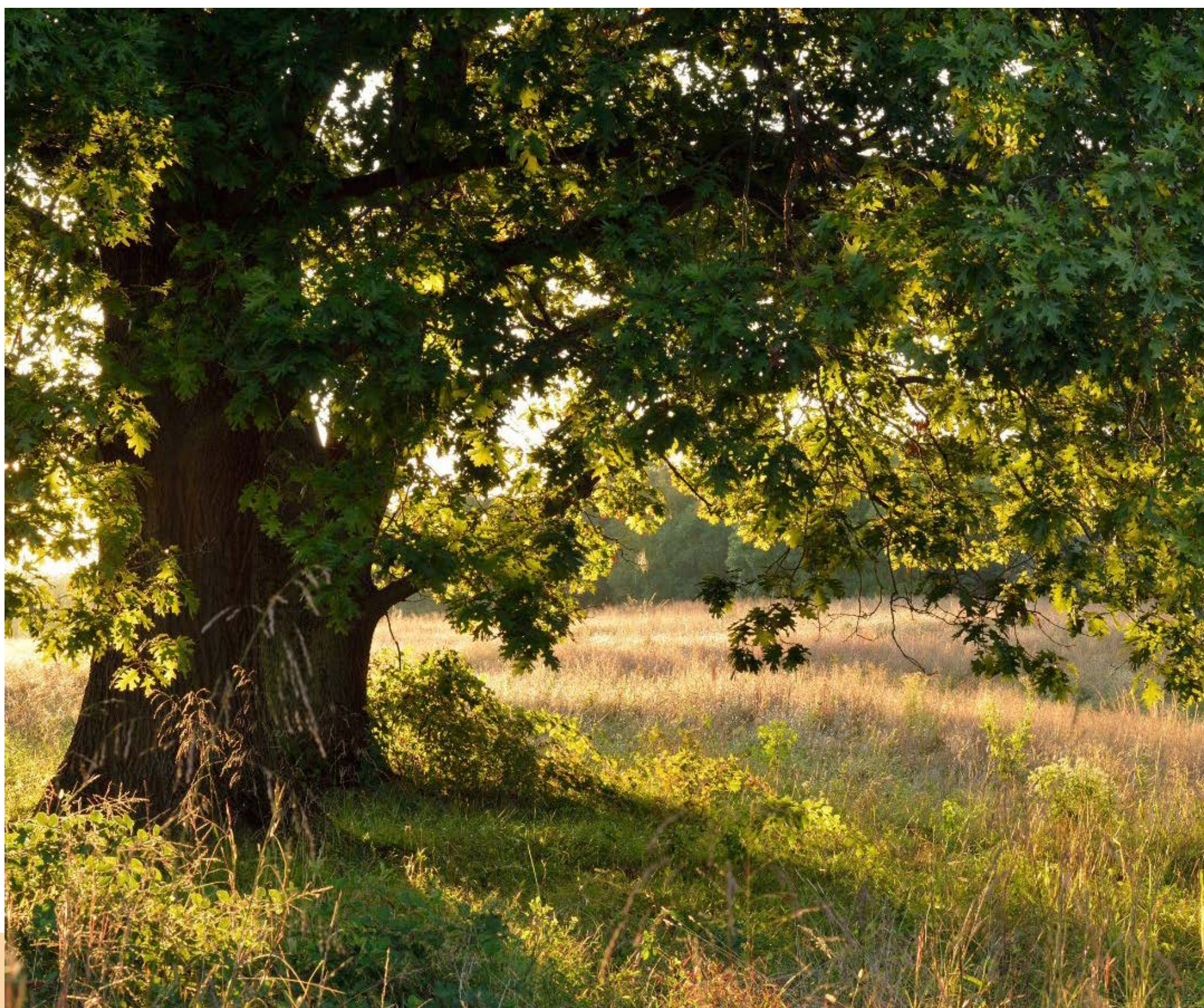
Runāsim par gadskārtas tradīcijām un mūža godiem – kādi tie ir, kādēļ tieši tādi, kas ir senākās tradīcijas, kas no tām saglabāties mūsdienu svētkos. Kā integrēt šo svētku kalendāru (sagrālo kalendāru) mūsdienu dzīvē gan Latvijā, gan latviešu vidē ārpus Latvijas. Ne tikai runāsim – arī padziedāsim, parotaļāsimies un “izspēlēsim” kādus rituālu elementus.



Mūsu spēka avoti

KOPĀ AR ALOĪDU JURČENKO

Viss, kas mums nepieciešams, ir īstenojams ar iekšējā spēka palīdzību. Līdzīgi, kā koks caur saknēm saņem augšanai nepieciešamās barības vielas, arī ikviens no mums, ar mātes un tēva starpniecību, saņem spēku, ko dod mūsu priekšteči. Nedēļas laikā runāsim, dalīsimies pieredzē un ar praktiskiem vingrinājumiem meklēsim atbildes uz jautājumiem par senču spēku, dzimtas atmiņu, sirdsapziņu, “mīlestības kārtību” un citām nozīmīgām vērtībām, kas ir mūsu fiziskā un garīgā spēka avots.



Braucam pie saimniekiem

KOPĀ AR **ANDRI TOMAŠŪNU** UN
IGORU PLIČU

Apmeklēsim cilvēkus novadā, kas ir savas dzīves organizēšanā un saimniekošanā parādījuši sevi kā saimniekus. Iepazīsimies ar viņiem dzīves vai darba vietās un priecāsimies par viņu sasniegumiem, panākumiem.



Koka tauru izgatavošana

KOPĀ AR **ANDRI ROZI**

Taure ir skaņu rīks, ar ko var sasaukt saimi un signalizēt kaimiņiem par priekiem un bēdām. Ievirzē visas nedēļas garumā ikvienam būs iespēja izveidot savu īpašo tauri, to rūpīgi grebot, slīpējot un pulējot, kā arī iemācoties pašu izgatavoto tauri arī pareizi pūst.



Seno ādas apavu darināšana

KOPĀ AR **AGRITU KRIEVIŅU-SILIŅU** UN
KATRĪNU LIEPU

Ievirzē iepazīsimies ar 10.–14. gs. ādas zābakiem un 19.–20.gs. pastalām 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- pastalām- 10 eiro, zābakiem- 20 eiro.



Zīļu vainaga darināšana

KOPĀ AR **MADARU MUNTAGU**

Iepazīsimies ar zīļu (pērlītēm izšūto) vainagu darināšanu: veidi, darināšanas posmi un praktiskā vainaga šūšana. Zīmēsim rakstus, mērīsim un šūsim. Smalks darbs, kas prasa pacietību. Katrs sāks taisīt sev vainagu, izvēloties no vairākām iespējām. Par vainagu materiāliem papildus maksa, piemēram, Latgales vainaga materiāli 8 eiro.

Ja kāds dalībnieks ir augsti motivēts veidot etnogrāfisko vainagu, lūdzu pirms saieta sazināties ar ziluvainags@inbox.lv, lai sagatavotu nepieciešamos materiālus.



Lina krekli un vilnas vamži

KOPĀ AR **VIJU LIEPU** UN **VITU BOGANU**

Varam ierādīt senā lina krekla piegriešanu, sašūšanu; vilnas vamža un brunču darināšanu arheoloģiskam tērpam. Noderēs sava mērlente, šķēres un kniepadatas.

Lina audumu varēs iegādāties uz vietas, bet, ja plānots šūt vilnas vamzi, audums jāpasūta audējai iepriekš: Ausma Spalviņa, tālr. 29865836.



Celošana, jostu un apaudu darināšana

KOPĀ AR **DACI MIEZĪTI**

Jostu darināšana celu tehnikā ir ievirze iesācējiem, kur no pašiem pamatiem varēs apgūt celu tehniku. Strādāsim tā, lai ikviens varētu mājās aizvest arheoloģisko brunču apaudu, kājšķori vai jostīņu un iedvesmu darboties arī tālāk. Ja tev krājumā ir pāris pūri pacietības, tad nāc un iecelo krāsainu dzīparu joslu sava mūža ritumā!



Gleznošana eļļas tehnikā

KOPĀ AR JOLANTU ĀBELI

Vai esat kādreiz sapņojis uzgleznot skaistu, izteiksmīgu eļļas gleznu? Šajās nodarbībās gūsi zināšanas, padomus un tehniskus paņēmienus, kas palīdzēs nokļūt brīnišķīgajā eļļas krāsu pasaulē, audeklam kļūstot par tavu sapņu realizāciju.

Ievirzē nepieciešama dalībnieku piemaksa 10 eiro apmērā par eļļas krāsām. Ievirze sāksies no otrdienas.



Vēlās brokastis jauniešim

(jauniešiem no 13 līdz 18 g.)

KOPĀ AR **RŪDOLFU LĀCI**

Esi par ilgu nogulējis? Nekas! Vēlajās brokastīs ar Rūdolfu varēsi garšīgi paēst, šo to iemācīties un pats svarīgākais – labi pavadīt laiku! Tu varēsi cept, vārīt, grauzdēt, mīcīt, bet tev nevajadzēs tīrīt ;) (varbūt).

Pankūkas ar saldējumu?



Koka darbi

(bērniem no 7 līdz 13 g.)

KOPĀ AR **ANDI ZVĪGULI** UN
LINARDU LIBERTU

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.



Apzinātības nodarbības dabā “Iepazīt sevi un dabu!”

(bērniem no 7 līdz 13 g.)

KOPĀ AR **INESI** UN **IVO STRANTĒM**

Dosimies ārā spēlēt visdažādākās spēles, kuras mums radošā un atklājošā veidā māca un padziļina izpratni par dabu un mūsu mijiedarbību tajā. Veidosim meža skaņu karti, intervēsim dabu un mēģināsim saklausīt, ko tā mums atbild, brīžiem dosimies dabā ar acīm ciet un meklēsim savu īpašo koku. Spēlēsim arī dažādas apzinātības spēles iekštelpās, piemēram, “Klusais ciemiņš”, un atklāsim, kā meditācija mums var palīdzēt ikdienā safokusēties un norimt, kad mums tas ir vajadzīgs. Nodarbības brīžiem būs aktīvas un brīžiem pavisam rimtas un meditatīvas.

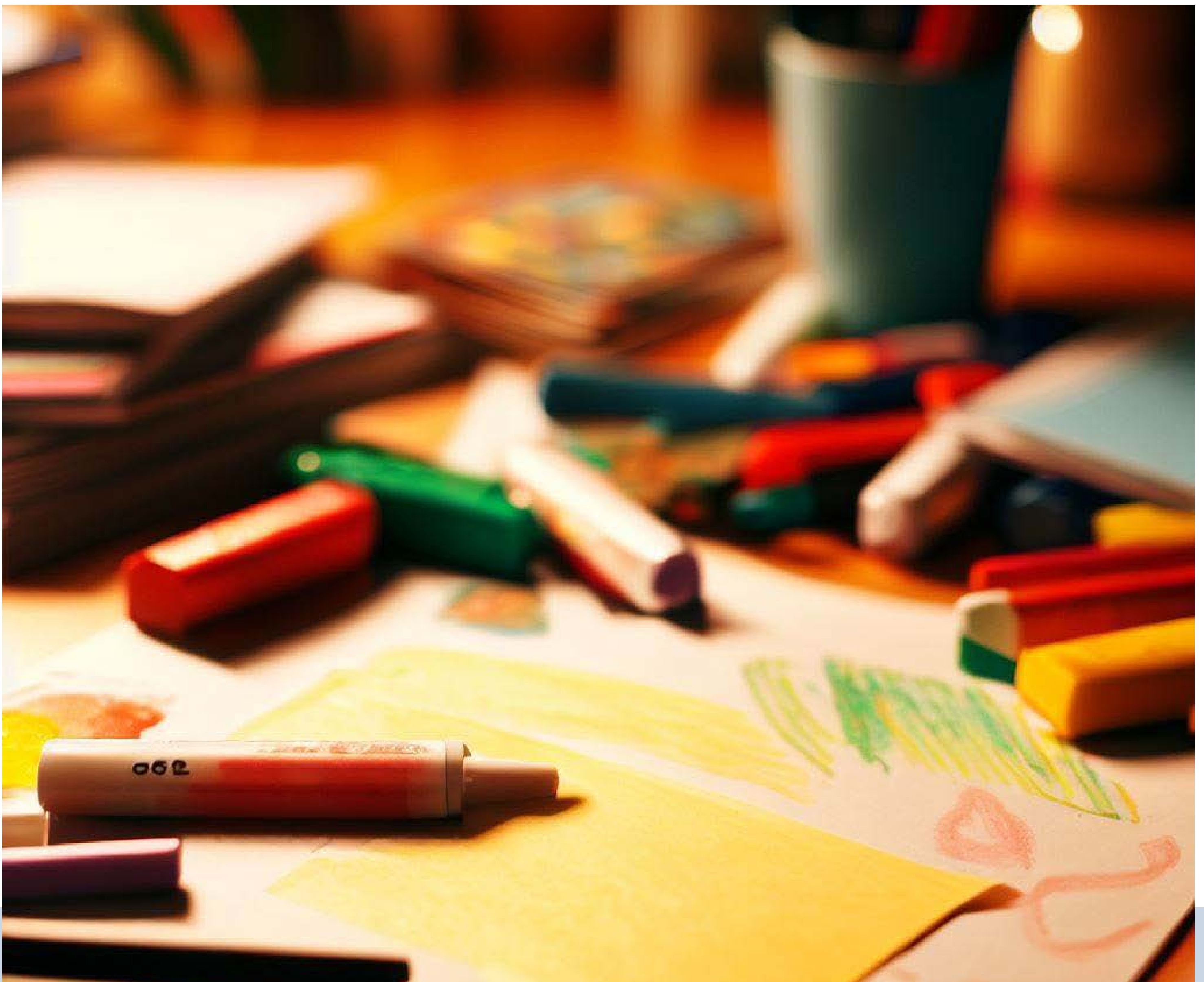


Mazie prātnieki

(bērniem no 2 līdz 4 g.)

KOPĀ AR **LĪGU** UN **AUDRI LOČMEĻIEM**

Draudzīga pulkā ļausimies krāsu priekiem un rotaļām, dziedāsim un muzicēsim, dosimies rotaļāties laukā, lai kopīgi piedzīvotu priekpilnu nedēļu.



Grāmatu burvis atver durvis

(bērniem no 5 līdz 6 g.)

KOPĀ AR **SANDRU** UN **IEVU DZĒRVĒM**

Grāmatu burvis atver durvis uz brīnumiem pilnu pasauli. Ielūkosimies noslēpumainajā un bagātajā grāmatu pasaulē. Pētīsim, ar ko atšķiras grāmata no grāmatas. Meklēsim iedvesmu stāstos, pasakās, dzejoļos, mīklās un dabā, lai paši kļūtu par grāmatu burvjiem. Zīmēsim, rakstīsim, kustēsim un, klausoties stāstus un pasakas, atpūtīsimies pēc rosīgā rīta cēliena.



Ritmika bērniem

(bērniem no 7 līdz 13 g.)

KOPĀ AR **VIVITU SKURULI**

Kopā mācīsimies saklausīt dažādus mūsu tautas dziesmu ritmus, tos sajust un atdarināt katrs savā ķermeņa valodā. Atrasisim savu īpašo ritma izjūtu un spēju to ievīt kopīgajā mūzikas ansamblī.



Ģimeņu seminārs

KOPĀ AR **LĪGU RUPERTI,**
MĀRU TUPESI UN DORU RIMKUS

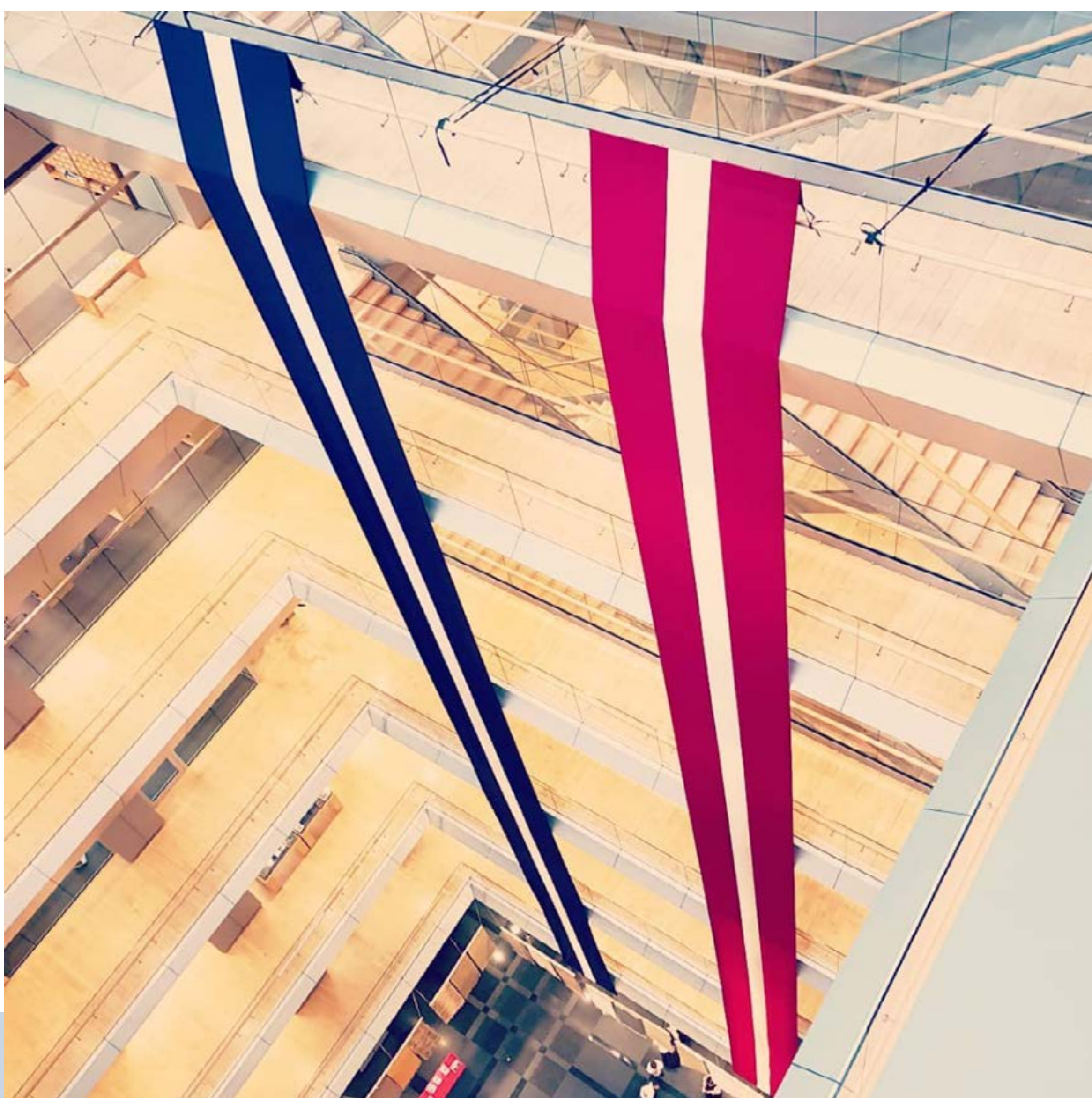
Ģimeņu seminārā uzzināsim, ko un kā darīt, lai mājās visi justos līdzvērtīgi, pieņemti un mīlēti. Iepazīsimies ar komunikāciju mākām, kas palīdz veidot savstarpējās attiecības ne tikai ģimenē, bet arī ārpus tās. Runāsim par partnerattiecībām, bērnu audzināšanu un visu citu, kas semināra dalībniekiem būs aktuāls. Seminārs domāts arī tiem, kas ģimeni dibinās nākotnē. Semināra dalībniekiem būs iespēja pieteikties uz individuālo vai pāru terapiju pie psiholoģes Līgas Rupertes.



Politika: kā ietekmēt vietējā, reģionālā un nacionālā līmeņa politiku?

KOPĀ AR **JURI VIĻUMU**

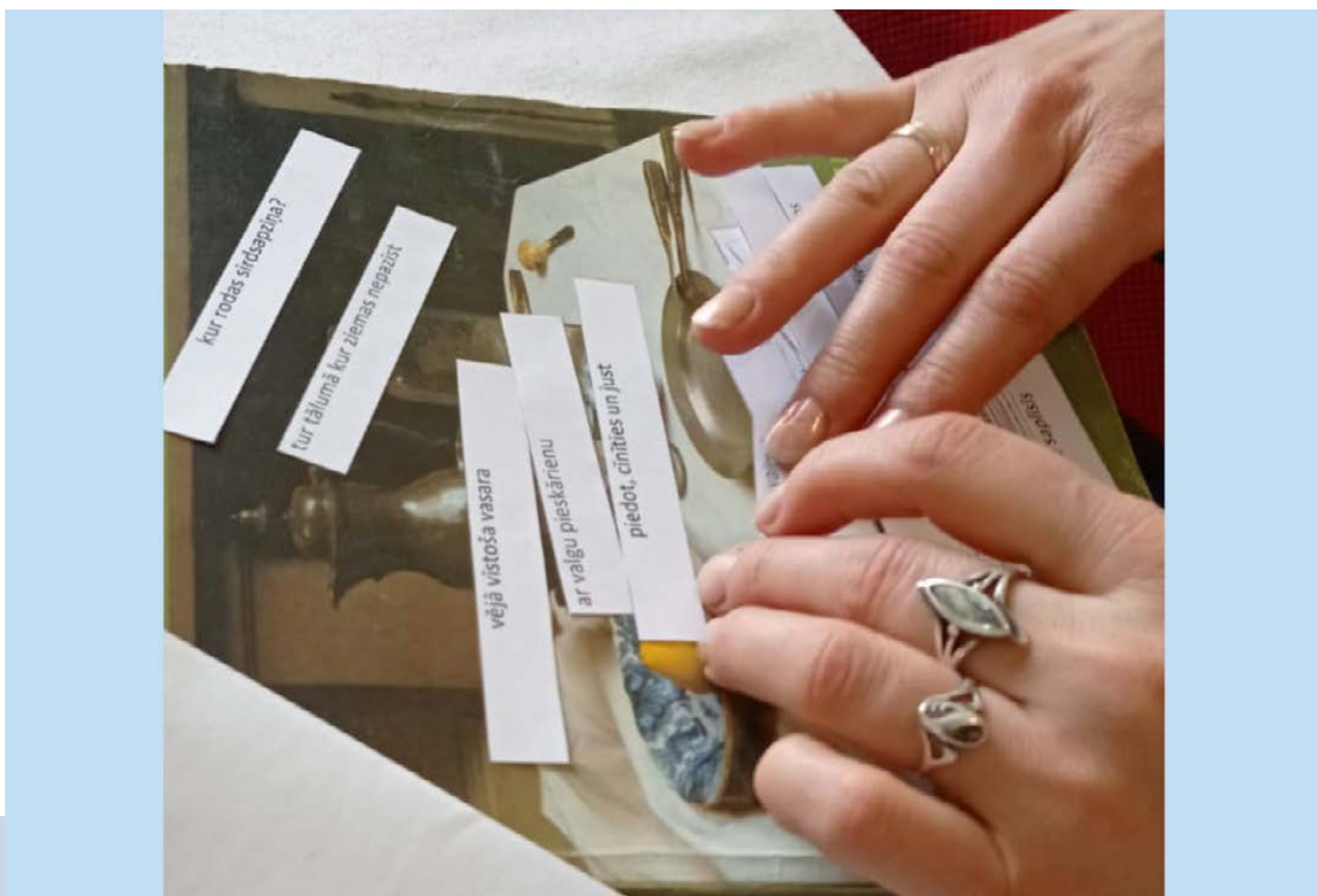
Kas ir politika un kur tā sākas? Vai vajag tajā iesaistīties? Kādos veidos var ietekmēt savas pašvaldības mazos un valsts lielos jautājumus? Politisko partiju darbība Latvijā. Nevalstisko organizāciju ietekme – Latgales pieredze. Par to visu aprunāsimies, kā arī “paspēlēsim politiku” jeb praktiski apskatīsim dažas lēmumu pieņemšanas metodes. Individualizētas atbildes uz tevi interesējošiem jautājumiem par politiku.



Dzejvaloda – dzejas meditācija un radošā rakstīšana

KOPĀ AR **BAIBU ROZI**

Šajā ievirzē jūs atklāsiet jaunus veidus, kā sarunāties ar sevi, citiem caur dzejas lasīšanu, rakstīšanu, izspēlēšanu, izdejošanu, baudīšanu. Būšana ar dzeju ir kā dvēseles masāža un ļaušanās pilnīgai prāta un radošai brīvībai, tādas arī būs šīs nodarbības. Izgaršosim latviešu dzejnieku daudzveidīgo un skaisto dzeju un caur to ļausimies emocijām, sarunām, atklājumiem un meditācijai. No dzejas nevajag baidīties, tā ir demokrātiska un vienkārša, lai piedalītos šajā ievirzē, nav jābūt īpašam dzejas mīlim. Dzeju nevar izlasīt vai uzrakstīt nepareizi! Ievirze pieaugušajiem un jauniešiem, sākot no 16 gadu vecuma.



Dziedāšanas mācība iesācējiem

KOPĀ AR **DAIGU KOLESNIČENKO**

Ja zini, ka tev patīk dziedāt, ar to būs pietiekami. Kopīgi apgūstot elpošanu, ieklausoties un sajūtot savu ķermeni, skandētu un dziedātu, izmantojot visdažādākās metodes, ikvienam būs iespēja iepazīt dziedāšanu. Arī mūzikas teorijas pamatu apguve ir nozīmīga mūzikas daļa, kas ļaus vieglāk iejusties jebkurā dziedāšanas nodarbībā, kolektīvā un vienkārši baudīt mūzikas un dziedāšanas burvību dzīvē. Balss ir dvēseles spogulis. Meklēsim atspulgus un mācīsimies kopā!



Improvizācijas teātris

KOPĀ AR **LAILU** UN **JĀNI KIRMUŠKĀM**

Improvizācijas teātris - nekas nav iestudēts, viss notiek šeit un tagad. Izaicināt sevi radoši un paskatīties uz pasauli ar aizrautību! Katru vakaru kāds no dalībniekiem improvizēti piedalīsies „Vakara pasaciņā” kopā ar Lailu un Jāni Kirmuškām.



Koklēšana

KOPĀ AR **INGUNU ŽOGOTU**

Iepazīsimies... mācīsimies... dalīsimies... muzicēsim...
 baudīsim... koklēsīm.

Priecāšos par iesācēju, kam ir vēlme koklēt, kam
ir savs instruments un pirmās iemaņas, bet būšu
pateicīga arī katram zinātājam, kurš pievienosies.
Ja kādam ir ļoti liela vēlme pamēģināt, tad man
būs dažas kokles, uz kurām varēs izmēģināt savas
prasmes sākt koklēt.



Skaņu meditācija

KOPĀ AR **ILZI RICEVU**

Skaņu meditācija gongu, kristālisko trauku un citu meditatīvo instrumentu noskaņās.

Būtu vēlams līdzī sava paklājiņš, plediņš, spilventiņš.



Māls – dzīvības spēks

KOPĀ AR **MADARU ATIŅI**

Dzīvības spēks – māls, kas ikvienam mums atgādina par to, cik bagāti esam savā zemē Latvijā. Pievienojot savu radošumu un sirdsgudrību, būs iespēja izveidot savus spēka traukus, veidojot tos pēc sentēvu tehnikas. Katrs trauks tiks lipināts ar rokām un apdedzināts bedres tipa atklātās uguns ceplī un noslēgumā apstrādāts ar koka un sudraba karotēm. Lai vienmēr piemiņai paliek paša veidots un mīlestībā dedzināts piemiņas trauks.



Rotu kalšana

KOPĀ AR **ULDI MELBERGU**

Izgatavosim etnogrāfiskās rotas no bronzas un sudraba (par sudrabu jāmaksā 1.5 eiro/g).
Varēs izkalt aproces, gredzenus, saktas un piekariņus.



Latvietis virtuvē

KOPĀ AR **INESI** UN **RASU ROZĒM**

Dalīsimies ar savas ģimenes latviskās virtuves receptēm - mantotajām, no jauna atklātajām, mūsu latviskās garšas stāstu. Kopā gatavosim un baudīsim.



Jauniešu pārrunas

(jauniešiem no 13 līdz 18 g.)

KOPĀ AR **KRISTIĀNU KALNIŅU**

Visi jaunieši mīļi aicināti, lai brīvā un draudzīgā atmosfērā apspēlētu un pārrunātu tādas tēmas kā emociju regulēšana, veselīgu attiecību veidošana, apzinātība, konfliktu risināšana, izaugsme un mērķu noteikšana. Iepazīsimies viens ar otru un labi pavadīsim laiku!



Vilku mācība

(bērniem no 7 līdz 13 g.)

KOPĀ AR **JĀNI ATI** UN **EDUARDU KRŪMIŅIEM**

Lai labāk apgūtu izdzīvošanas pamatus meža apstākļos un iemācītos uzņemties lielāku atbildību par savas dzīves attīstības posmiem, bērni ik dienu aizvadīs nodarbībās āra teritorijā. Plānos apmetnes ierīkošanu, slieteņa būvniecību un pareizas uguns iekuršanu. Ikvienam būs iespēja nostiprināt darba iemaņas, strādājot ar kokapstrādes instrumentiem un apgūstot darba drošības noteikumus.

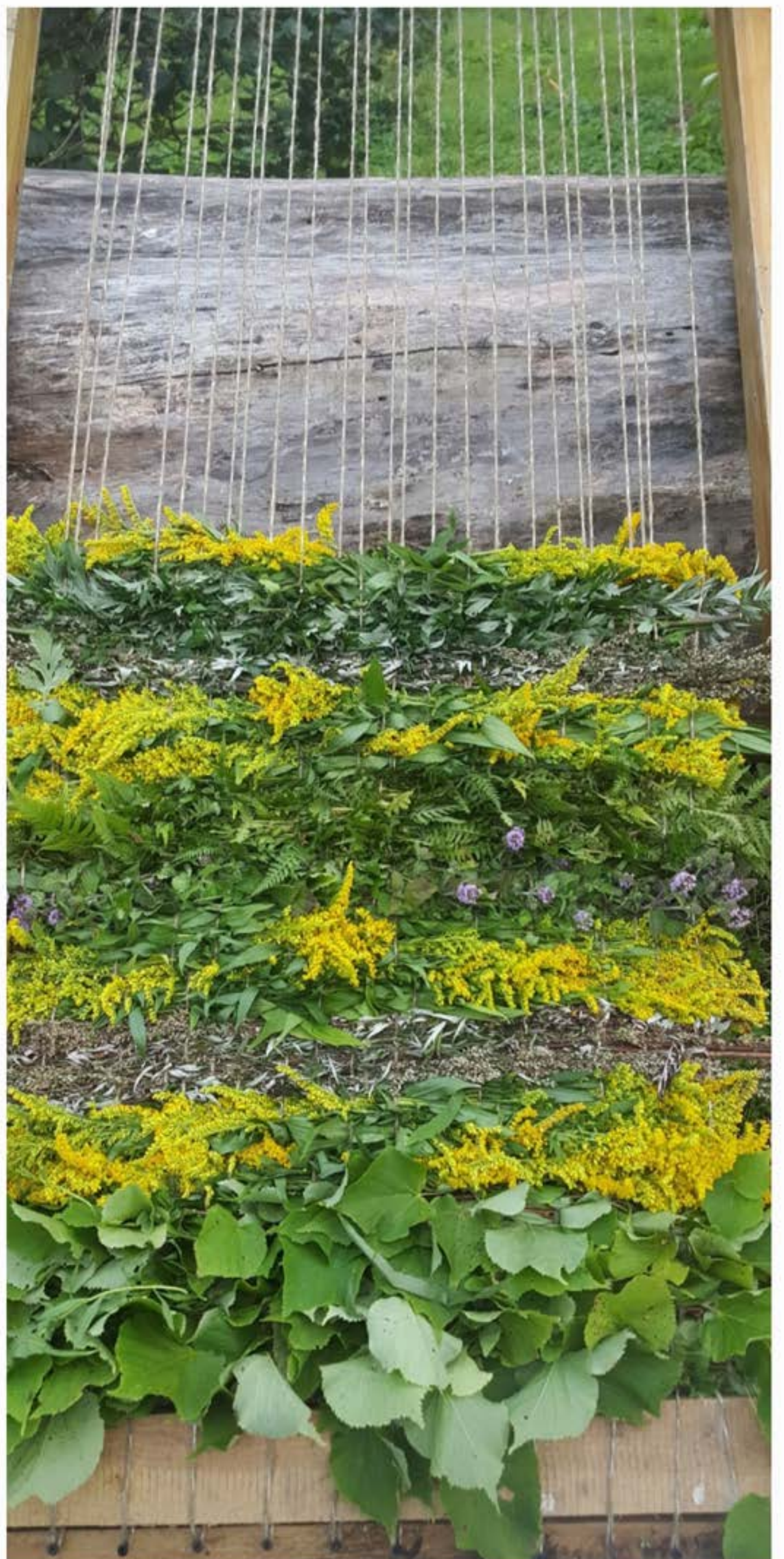


Radi pats

(bērniem no 7 līdz 13 g.)

KOPĀ AR **VITU RUBĪNU**

Būsim radoši un izzināsim dabu, liekot savai fantāzijai darboties. Varēsi no augiem noaust glezniņu, pagatavot miega spilventiņu vai lelli, izgatavot dekorus savām mājām. Un tas vēl nav viss - kopīgi izrunāsim manīs piedāvātās idejas, izvēloties to, kas tevi uzrunās.



Ģimeņu Koris

KOPĀ AR **RITU BIRZULI** UN
KRISTĪNI PAULU

“Un visa dzīve ir zaļa sula, kas šķīst gar kuģu sāniem,
un dzenskrūves smaržo pēc piparmētrām.”
(Imants Ziedonis.)

Dziesma skan tevī kā klusa balss, bet visiem kopā
tā plaukst un smaržo. Dziesma ir dzīva, ja to dzied
tu un es!

Tā mūs vieno, virza, stiprina un ceļ!

Dziedāsim zināmo un ne tik zināmo, kopā nopietnāk
un nenopietnāk!

Ja vēlies, ņem līdzi arī savus mūzikas instrumentus,
radīsim kopā!



Basketbols jauniešiem

KOPĀ AR **ANDRI ZARIŅU**

Latvijā populārākās komandas sporta spēles, basketbola, iemaņu iegūšana un nostiprināšana. Aktīva atpūta, sportisks adrenalīns basketbola laukumā.



Pirtī eimu, pirtī teku, pirtī balta mazgājos, pirtī mana dvēselīte ar Dieviņu runājās

KOPĀ AR **INESI DREIMANI**

Atjaunot un līdzsvarot kā ķermenī, tā prātā un dvēselē – tāds ir pirts lielākais devums cilvēkam. Ievirzē ne tikai runāsim par cilvēka mūža godiem pirtī un pirts iešanas filozofiskajiem aspektiem, bet arī izgatavosim savu īpašo pirts slotiņu, apgūsim pirts pērtes paņēmienus un veidus, kā iet pirtī droši, nenodarot sev pāri.

Līdzī jāņem: zaru šķēres, darba cimdi, pirts cepure, pirtssvārki/pirtskleita, baseina čības, dvielis.



Zoles spēles pamati

KOPĀ AR **KĀRLI ROKPELNI**

Tā kā “zolītes” spēle ir iekļauta latviešu nemateriālā kultūras mantojuma sarakstā, nedēļas laikā centīsimies apgūt šīs latviskās prāta spēles pamatiemaņas.



Rotaļas ar tautasdziesmu

KOPĀ AR **SANDRU STARI** UN
ĒRIKU RUHMANI

Kopīga spēlēšanās, rotaļāšanās, dancošana,
dziedāšana bērniem un (ar) vecākiem.



Piecu ritmu deja

KOPĀ AR **ILZI RICEVU**

Brīvās kustības deja, kurā pakāpeniski mijas pieci dažādi mūzikas ritmi. Kā vilnis, kā process ar savu sākumu un beigām. Iespēja caur ķermeni kā instrumentu pieredzēt un apzināt, kā katrs pats plūst šajos dzīves ritmos. Piecu ritmu deja var kļūt gan terapeitiska, gan vienkārši kustības un prieka avots.



Trenažieru zāle instruktora vadībā

KOPĀ AR JUSTU CEPLI

Jaunieši un pieaugušie laipni aicināti uzlabot savu fizisko sagatavotību un labsajūtu. Zālē būs pieejami svāri, iekštelpu skriešanas laukums, kā arī cita veida fiziskās sagatavotības palīglīdzekļi. Nedēļas laikā pievērsīsimies visām muskuļu grupām. Parādīšu vingrinājumus un pārliecināšos, ka veicat tos pareizi, bet jāstrādā būs pašiem!

Ļoti gaidīšu visus gribētājus!



Ugunsbluķu darināšana KOPĀ AR **KĀRLI TAUKAČU**

Kopā veidosim bluķus, ko skaisti aizdedzināt gan Daudzinājumā, gan noslēguma vakarā. Iegūtās prasmes katrs varēs izmantot savā saimniecībā. Tiksimies pāris pievakares, laikus izziņojot iepriekš.

