

PASAULES LATVIEŠU ĢIMENŪ SAĪETS

3x3 ZASĀ

2022.gada 24.jūlijs – 31.jūlijs

RĪTA ROSME 8.00 - 8.40 MOSTIES AR smaīdu....

Katru rītu cits vadītājs

RĪTA IEVIRZES 10.15 – 12.45

PAŠIEM MAZĀKAJIEM

PUS REIZ PUSE (Sandra un Jēkabs Stari)

Iesim ārā un pēfīsim, kur esam nokļuvuši. Meklēsīm atbildes uz visiem - lieliem un maziem KĀPĒC. Ļausīm dabai mūs pārsteigt un baudīsim visu, ko apkārtne mums sniegs. **(3-4 gadi)**

FOLKLORA BĒRNIEM (Gerda un Gundega Grūtupas)

Mēs esam Grūtupu ģimenes māsas - Gerda un Gundega, šī gada 3x3 nometnē labprāt uzņemsīm rūpes par jaunākajiem dalībniekiem, iemācot dažādas dziesmas un rotaļas. Tās ir ne tikai ir brīnumaina daļa latviešu folkloras, kā arī jautra laika pavadīšana kā lieliem, tā arī pašiem mazākajiem.

Tas, ka ievirzes vadītājas esam kopā kā māsas, mūsos arī "spēkojas", vieno, urda - esam veselums, kas raksturo pacietību, mīlestību, sapratni un folkloras zināšanas, ko šogad īpaši vēlamies dalīt tieši ar kādu mīļu bērnu pulciņu.

(5-7 gadi)

BĒRNIEM 7-13 GADI

NĀC SAPNOT UN ZĪMĒT ! (Iveta Rozenberga)

Aizver acis un iedomājies pasauli kā Imanta Ziedoņa pasakā: visa pasaule ir balta. Dūmi no skursteņiem kāpj balti, mamma klāj baltu galdautu, ēdam tikai baltu maizi, dzeram baltu pienu, visticā izdēj baltu olu, balts gailis dzied baltu dziesmu. Vai vari ar baltu otiņu uzzīmēt baltu dienu bez nevienas krāsainas svītriņas? Nāc mēģināsim!

KUSTĪBA < UZMANĪBA (Jānis Grūtups)

Šajā ekrānu laikmetā mācīsimies saskatīt viens otru, koncentrēsimies, pētīsim savu kustību. Bumbiņas ņemsim palīgā, bet pamatā darbosimies ar acīm.

VIRVJU TEHNIKA (Toms Dadeika un Anete Zavadska)

Aicinām visus, kuri vēlās aktīvi pavadīt laiku un iemācīties ko jaunu. Mācīsimies dažādus mežglus, taisīsim gaisa pārceltuves. Apgūtās lietas izmantosim dažādās stafetēs un sacensībās.

PIEAUGUŠAJIEM UN JAUNIEŠIEM NO 13 GADIEM

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 klātesošu 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.

MANS BALTAIS ZIRGS (Anna Tēta)

Zirgs jau izsenis ir bijis latvieša pavadonis garīgajā ceļā pie Dieva. Laikiem ejot, mēs esam zaudējuši šo saikni, bet esot līdzās zirgiem, pirmatnējā sajūta atgriežas. Un tai līdzī vēlme redzēt zirgu ne kā darba inventāru, bet biedru un draugu. Šoreiz nevis jāsim ar zirgiem, bet runāsim par to, kā zirgi redz pasauli, kā veidot cieņpilnas savstarpējās attiecības, kā arī praktiski mēģināsim sarunāties ar viņiem.

KERAMIKAS DARBNĪCA "BALTAIS ŠĶĪVIS" (Anda un Ieva Svārānes)

Dalībnieki no baltā māla plastā veido dekoratīvu šķīvi uz formas. Rotājumam tiek izmantoti dažādi materiāli, kas veido faktūru (tekstils, augi u.c.). Pēc tam faktūrā tiek ieklātas dažādu krāsu glazūras, trauki tiek apdedzināti elektriskajā mufelī.

SIEVIETES SPĒKS, TĀ AVOTI (Inese Krūmiņa)

Dalīsimies domās par mūsdienu sievietes stiprajām un vājajām pusēm, "zīmēsim" sievietes ideālo modeli. Pārrunāsim, ko esam saņēmušas instinktīvajā (arhetipiskajā), dzimtas un kultūras mantojumā, un, kā šīs trīs vienības mijiedarbojas. Meklēsim iedvesmas un spēka avotus katra sev un kopībā. Runāsim par mīlestības plūsmu un iniciāciju, dzīvību, nāvi, misiju un citām eksistenciālām tēmām. Dalīsimies sajūtās un atklāsmēs.

TEĀTRIS (Laila un Jānis Kirmuškas)

Balts - tīra, neapprakstīta lapa. Aicinājums uz radošu darbību! Aprakstīt, attēlot ar emociju krāsām. Patieso toni meklēsim teātrī! Ar prieku!

CEĻOJUMS ĒTERISKO EĻĻU PASAULĒ (Ieva Mauriņa)

Aicinu jūs kopā izbaudīt, sajust un praktiski padarboties ar augu ēteriskajām eļļām. Kopā mēs iepazīsim, sajūsim, sasmaržosim dažādas ēteriskās eļļas, pastāstīšu par eļļu to iedarbību gan fiziskajā, gan psihoemocionālajā plānā, pastāstīšu kā droši un praktiski augu ēteriskās eļļas izmantot ikdienā, izvēlēsimies sev vispatīkamākās un nepieciešamākās eļļas un sekojot savām sajūtām, gatavosim dažādus aromterapiiskus un ķermeņa kopšanas produktus (piemēram, smaržas, lūpu balzāmus, aromterapiiskus maisījumus), : savos produktos izmantosim ēteriskās eļļas, kuras tieši šobrīd mūsu ķermenim, noskaņojumam un Dvēselei nepieciešamas, Mūsu smaržu atmiņa ir daudz jaudīgāka nekā var sākotnēji šķist, tādēļ ar dažādu augu enerģijas un ēterisko eļļu aromātu palīdzību mēs varam iepazīt sevi un savas dažkārt neapzinātās emocijas, atklāt sevī vēl neatklātus resursus, dziedināt emocijas, kas nekalpo mums par labu.

BĒRNU TRADICIONĀLAIS APĢĒRBS (Džeina Dzimtā)

Bērnu tradicionālais apģērbs (0-12 gadi). Galvas lakatiņu šūšana, bērnu kreklu šūšana, tērpa komplektācija zēniem un meitenēm, zīdaiņu un mātes goda apģērbs.

POLITIKA (Ansis Bogustovs)

Politikas ievirze ir mums, kuri nevēlas un nedrīkst stāvēt malā 21. gs. Latvijas un pasaules politiskajos procesos, bet vēlētos izprast un sajust šī gadsimta saukli "Nekas nav tik pastāvīgs kā nemiīgais mainīgums!"

BEZ TABU, JEB KĀ BŪT AR DUSMĀM UN AGRESIJU SEVĪ UN CITOS

(Jolanta Bogustova un Ako Kārlis Cekulis)

Runāsim par tēmām, kurām nerunā un centīsimies saprast kādēļ tomēr klusēšana nav variants.

dusmas - to jēga un kā dusmoties konstruktīvi.

vardarbība - kā dzīvot kara fonā, sadzīvot un atpazīt savu agresiju, spēt to transformēt savai labklājībai.

Nevardarbīga komunikācija - kā kļūt redzamākam un dzirdamākam sev un citiem.

Pašvērtējums - ko nozīmē un kā mīlēt sevi.

krīzes menedžments - ka spēt regulēt un vadīt krīzes savā dzīvē

PĒCPUSDIENAS IEVIRZES

14.00 – 16.30

PAŠIEM MAZĀKAJIEM

IEVIRZĪTE (Lote Cekule un Kāte Drava)

Pētīsim, kādas interesantas lietas varam atrast dabā - cik dažādas lapiņas atrast, cik skudras ieraudzīt un cik dažādu krāsu ziedus saskaitīt.

Ļausimies arī atpūtai gleznojot, līmējot un muzicējot. **(3-4 gadi)**

TŪDALIŅ, TĀGADIŅ (Lauma Treimane un Anete Bitiniece)

Kopīgs uztraukums pirms došanās uz skatuves, mirdzošs acu pāris, kas dejas laikā sastopas ar Tavējo, elpu aizraujošas emocijas un milzīgs gandarījums, kad viss izdevies! To piedzīvot kopā, plecu pie pleca ar savējiem ir laime katram dejotājam, katru reizi esot uz skatuves kā pirmo reizi. Viena elpā, pa īstam, te un tagad. Tā ir neaprakstāma mīlestība pret latvju dančiem, kas uz skatuves pārtop par krāšņiem rakstiem un Dziesmu un deju svētkiem - latviešu skatuvisko tautas deju. **Dejot ir laime ! (5-7 gadi)**



BĒRNIEM 7-13 GADI

TEĀTRIS BĒRNIEM (Dārta Cīrule)

"Teātris ir kā spieģelis, kurā paši savus labus un nelabus darbus, savu prieku, kā arī bēdu dienas, ar vārdu sakot, savu dzīvošanu redzam ..." /Ādolfs Alunāns/
Šajā ievirzē meklēsim brīvību teātrī, brīvību sevī, atrodoties uz skatuves, un brīvību ļoti patīkamā kompānijā. No ālēšanās līdz nopietnībai....

VILKU MĀCĪBA (Juris Tomašūns)

Vilks ir senā karavīra aizbildnis un simbols. Ievirze bērniem, kurā iepazīt latviešu karavīra gājumu caur izdzīvošanas pamatiemaņām - patvēruma un siltuma ieguvī, pirmās palīdzības sniegšanu, paš aizsardzību, orientēšanos un slēpšanos mežā. Drosmīgākie pārlaidīs nakti pašu veidotā apmetnē. Ievirze notiks jebkuros laikapstākļos, dalība ieteicama nosedzošos, smērējamos apģērbos.

JAUNIEŠIEM NO 13 GADIEM

BRĪVDOMĀŠANA (Laura Bīfiniece)

Mums katram ir kaut kas, ko citi grib. Kā palikt uzticīgai/-am sev?

Vienalga, vai mūsu domāšanu grib ietekmēt līdzilvēki, jauns diktators vai lielais tirgus, filosofija var palīdzēt domāt brīvi.

Interaktīvā un arī klasiskā veidā runāsim un spēlēsimies par tādām mūžīgām tēmām kā cilvēks, brīvība, seksualitāte, telpa/laiks. Vingrināsimies brīvdomāšanā.



PIEAUGUŠAJIEM UN JAUNIEŠIEM NO 13 GADIEM

ĢIMENŪ SEMINĀRS (Līga Ruperte un Māra Tupese)

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

SENO ĀDAS APAVU DARINĀŠANA (Agrita Krieviņa)

Ievirzē iepazīsimies ar 10.-14. gs. ādas apaviem 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.

BALTA LAIVA SLĪD (Ričards un Santa Šmiļi)

Biedrība "Sēlijas laivas" saietā aicinās atklāt laivošanas prieku gan lietpratējiem, gan iesācējiem. Laivošanas apmācības no 14 līdz 94 gadu vecumam, apgūstot trīs airēšanas tehnikas, padziļinātu izpratni par drošību uz ūdens un laivošanas vēsturi Latvijā.

ES ESMU BAGĀTS, MAN PIEDER VISS (Eduards Krūmiņš)

Šajā ievirzē no jauna iepazīsim katrs sevi un arī citus. Meklēsim savus slēptos un ne tik slēptos resursus, jaunatklāsim savas stiprās puses un talantus. Runāsim par komunikāciju ar citiem, laika plānošanu un enerģijas zudumiem, lai saprastu, kā dažādās ikdienas situācijās varam sasniegt vairāk vai vismaz patērēt mazāk enerģijas tam pašam rezultātam.

Darbosimies praktiski ar dažādām metodēm, ko izmanto pieaugušo mācīšanās procesā, supervīzijā un koučingā, kā arī dalīsimies savstarpējā pieredzē un mācīsimies viens no otra un, protams, katrs no sevis. Katrai ievirzes dienai plānota atšķirīga tēma:

Es un mani resursi
Es un apkārtējie
Vairo laiku un enerģiju
Mana vīzija un mērķi
Mans neatkārtojama spēks

TRADICIONĀLĀ DZIEDĀŠANA (Iveta Tāle)

Šīs ievirzes dalībniekiem tiks piedāvāta iespēja tuvāk iepazīties ar Sēlijas tradicionālo vokālo mūziku, izceļot tieši tās muzikālās formas un to lietojuma kontekstus, kas atklāj Sēlijas tradicionālās vokālās mūzikas savdabību iepretī citiem Latvijas vēsturiskajiem novadiem. Kā piemērus var minēt Sēlijas āra dziedāšanas tradīciju ar tās spilgtāko izpausmi – pavasara rotāšanu, arī daudzfunkcionālās vai kādai noteiktai ģimenes ieražai piesaistītās godu melodijas un augšzemnieku garās dziesmas, starp kurām nozīmīgu vietu ieņem arī mitoloģiska satura dziesmas. Ievirzei būs teorētiski praktisks raksturs ar uzsvaru uz otro elementu – dziedāšanas praksi.

BALTALUS (Lauris Cekulis)

Sveiki, šajā jaukajā nedēļā vārīsim alu, runāsim par alu, garšosim alu, un pēc tam slavēsim alu. Mēģināsim jūs iedrošināt pašus pamēģināt mājās uzvārīt īstu alu. Līdzī jāņem labs garstāvoklis un baudīt protošas garšas kārpiņas.

PURVĪŠI SĒLIJĀ gleznošana (Armands Sidorovičs)

Gleznaino Zisas muižas parku ieņemsim ar otām un krāsām. Ļausimies iztēlei un iedvesmai, lai visi kopā uz nedēļu kļūtu par purvīšiem. Patēlosim Purvīti (slavenāko latviešu ainavistu Vilhelmu Purvīti) šeit un tagad – 21.gadsimta Zasā.

CELOŠANA (Baiba Bīte)

Celošana ir viena no senākajām aušanas tehnikām, kurā darinātas prievītes, apaudi un jostas. Šis gan ir viens no tiem retajiem rokdarbiem, kas prasa cītīgi sagatavoties pirms tiec pie pašas darīšanas. Tāpēc sākumā mums būs jāatrisina trīs svarīgas problēmas: Kādu rakstu es gribu aust - gareniski svītrainu, šķērsvītrainu vai skujainu? Kādās krāsās es gribēšu šo rakstu? Ko es audīšu - prievītes vai grāmatzīmi/rokassprādzi? Kad ar svarīgāko jebšu dizainu būs katrs tikuši galā, tad atliks materiālu sagatavošana, celu galdiņu iekārtošana un atrast stabilu vietu, pie kuras piesieties, lai aušana varētu sākties.

GADSKĀRTU UN GODU ĒDIENI

Novadu raksturo ne vien dabas krāšņums, kultūras un vēsturisku objektu blīvums, bet arī ēdieni, kas piederīgi reģionam. Kādi tie ir Sēlijā? Visas nedēļas garumā pētīsim un paši arī gatavosim Leišmalai raksturīgos

gardumus.



PIEVAKARES IEVIRZES

16.45 – 18.45

(katru dienu var izvēlēties citu!)

VISIEM VISIEM

APVĀRSNIS (katru dienu cits lektors)

Katrai vietai ir īpašs stāsts, kuru veido un turpina stāstīt tās iedzīvotāji paaudžu paaudzēs. Visas nedēļas garumā klausīsimies novadnieku stāstus un iepazīsim zasiošus mazliet tuvāk.

APVĀRSNĪTIS (pievakares pasākums bērniem)

Kurš saka, ka tikai lielle vēlas uzzināt kaut ko jaunu? Katru vakaru aicināsim visus mazos skrējējus, rāpotājus un auļotājus uz pievakares pasākumu tieši viņiem. Par to, kas tad īsti notiks "Apvārsnītī", varēsi uzzināt tikai pats - atnākot un izbaudot aktivitāšu dažādību.

SĒLISKAIS MUMS LĪDZĀS (Jānis Dzintāis)

Došanās pie Sēlijas stiprajiem cilvēkiem, sēlisko prasmju iepazīšana, sarunas sēļu mēlē un sēlisku vietu iepazīšana dabā.

SADZIEDĀŠANĀS (Julgī Stalte)

Tava dziesma, mana dziesma savīses kamolā. Brīvu domu domājot, jeb dziļu jēgu meklējot. Nāc sadziedāt!

BALTIE PRĀTI (Biruta Elīza Kirmuška)

Paskafīsimies, paklausīsimies, padomāsim – prāta spēles jautrās noskaņās! Balto prātu vakaros, kad satiekas balto domu cilvēki, tiek likti prāti kopā, lai atšķetinātu uzdevumus, mīklas. Komandām būs iespēja sacensties gan viktorīnas spēlē, gan foto orientēšanās sacensībās un atklāt Zasu.

ZASAS MUIŽKUNGIEM PA PĒDĀM (Endija Urbāne)

Romantiskas pastaigās, Zosas muižas parkā, gida pavadībā.

Zosas muižas parks, kas esot samazināta Gatčinas parka kopija, uzsākts veidot jau 18. gadsimtā. Uzkalniņi, saliņas, līcīši, romantiski soliņi, apsūnojuši varenu koku stumbri, līkloču celiņi, svešzemju koki un ozolu birzis – tik ainaviski dažāds tas bijis vienmēr, taču pēdējos gados apmeklētājiem pieejamā parka teritorija ir jūtami paplašināta. Lai lēnā soli izstaigātu visu parka teritoriju, apstātos uz katra no 18 tiltiņiem, klusībā izteiktu savas slepenās vēlēšanās un izbaudītu saules gaismas spēles atspulgus Dzirnupītes tumšajos ūdeņos. Ja šajās pastaigās parkā jūtat virs galvām mīkstu spārnu vēdas, ziniet, ka tā ir Zosas mūza, kas dzīvo lielo, seno koku ēnainajos vainagos un gaida jūs Zasu atkal un atkal.