

3x3 BEBRENE 2026

PASAULES LATVIEŠU ĢIMEŅU SAiets | 28. JŪNIJS – 5. JŪLIJS

RĪTA IEVIRZES

[10.15 – 12.45]

BĒRNIEM:

LAIMES BĻODA (0-2 gadi kopā ar vecāku/iem) | Inese un Ainārs Grīnvaldi



Audzina bērņus nav tikai laime, bieži tas ir arī uztraukums, bailes, neziņa. Tāpēc arī pieaugušie ir pelnījuši sasildīties siltā un drošā vidē. Laimes bļodā gaidām vecākus ar mazuliem līdz 2 gadu vecumam. Te būs vieta sarunām, diskusijām, atbalstam, padomiem, idejām un tam, ko "atļaus" mūsu mazākie saieta dalībnieki. Lai augtu kopā ar bērņiem, nepieciešama drošme un vīrišķība, tāpēc īpaši gaidīti arī tēti! :)

MAZBEBRĪŠI (3-4 gadi) | Kate Drava un Dāvis Ciniņis, Sarmīte Sedliņa (muzicēšana)



Kamēr lielie lielos darbos, mazie – lielos atklājumos! Izzināsim visu, kas izzināms, pētīsim, spēlēsim, zīmēsim un līmēsim. Dancosim un vēl, un vēl!

LIELBEBRĪŠI (5-6 gadi) | Evija un Rinalds Rudziņi, Sarmīte Sedliņa (muzicēšana)

Saiets ir lielisks, jo tur notiek ļoti daudz lietu un var satikt daudz cilvēku, bet jaunākajiem dalībniekiem tas nozīmē arī ļoti daudz impulsu un iespādu, ar kuriem var būt grūti tikt galā. Pusreizē veidosim vienkāršu un mājīgu vietu, kur bērņiem būt - rotaļāties, kustēties, radoši darboties - vairāk ņemot vērā to, kas viņus interesē. Baudīsim arī to, ko sniegs saieta apkārtnē.

7-14 GADIEM:



PUTNU UN DABAS SKAŅU PĒTNIEKI | Mārtiņš Locs un Dārta Galiņa



Ievirzē bērņi kļūs par dabas pētniekiem, iepazīstot apkārtējo vidi caur skaņām. Pētīsim, kā skan Bebreņes daba un cilvēka radītās skaņas, īpašu uzmanību pievēršot putnu balsīm. Ja laikapstākļi būs labvēlīgi, dosimies skaņu ekspedīcijā, kur trenēsim dzirdi, atpazīsim skaņu avotus un veidosim savu skaņu karti. Tiks izmantotas gan ieraksta ierīces, gan mobilās lietotnes putnu balsu atpazīšanai. Paralēli iepazīsim putnu pielāgojumus – knābju formas, maskēšanos, ligzdu būvi un barošanos dabā. Ievirze apvieno kustību, klausīšanos, domāšanu un radošu darbošanos, ļaujot bērņiem ieraudzīt dabu caur skaņu un pētnieka pieredzi.



SPĒĻOŠANĀS IEVIRZE | Elizabete Pavlovska un Mārtiņš Lūre

Ik dienu kopā ar "Ziedoņa klasi" būs iespēja pieredzēt dažādas spēles un aktivitātes, kuras ieinteresē literatūrā un kultūrā, attīsta lasītprasmi, radošumu. Ievirzes laikā būs iespēja pieredzēt izlaušanās spēli, radošās rakstīšanas nodarbību, iepazīties ar Imanta Ziedoņa daiļradi, pašiem izveidot savas spēles, ļauties radošumam mākslas pasaulē, un tas viss caur dažādām spēlēm un darbnīcām.

IMPROVIZĀCIJAS TEĀTRIS | Annija Broniča un Atis Degro



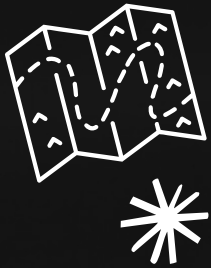
Improvizācijas teātra nodarbībās, kopā ar ievirzes vadītājiem, improvizatoriem Anniju un Ati, draudzīgā un iedvesmojošā gaisotnē iepazīsim improvizācijas teātra pamatus un praktiski izmēģināsim dažādas improvizācijas ainas un uzdevumus. Kopīgi radīsim dažādus stāstus, tēlus un trenēsim spēju ļauties savām un citu grupas biedru idejām. Ļausimies radošumam un spontanitātei, mācīsimies ieklausīties citos, strādāsim individuāli, pāros un grupā. Viegļā un atbalstošā atmosfērā iepazīsim cits citu, pārsteigsim paši sevi un kopā izbaudīsim prieku par radošo procesu un kopīgi paveikto.



VILKU MĀCĪBA | Jānis Atis un Gustavs Uko Krūmiņi

Ievirzes uzdevums - iedrošināt pusaudžus uzņemties lielāku atbildību par savas dzīves norisēm. Apgūt izdzīvošanas pamatzināšanas meža apstākļos un palielināt paš aizsardzības iemaņas. Ievirzes laikā iemācīties apmetnes ierīkošanu mežā, slieteņa būvniecību, pareizu uguns vietas ierīkošanu un uguns iegūšanas veidus. Piedalīties dažādos veiklības treniņos un pārgājienos. Nostiprināt iemaņas meža apstākļos, strādājot ar kokapstrādes instrumentiem, apgūstot darba drošības noteikumus. Iemācīties no koka izgatavoto nepieciešamos priekšmetus. Nodarbību norises vieta meža teritorijā, jebkuros laika apstākļiem. Ievirzes dalībnieki paši rūpējas par piemēroto apģērbu un dzeramo ūdeni.

JAUNIEŠIEM UN PIEAUGUŠAJIEM:



PIEDZĪVOJUMA GARS (13-18 GADI) | Randa un Atis Ķeņģi

Piedzīvojuma Gars ir rīta ievirze jauniešiem, kuri vēlas ne tikai piedalīties nometnē, bet to patiešām piedzīvot. Kopā dosimies nelielos fiziskos un mentālos izaicinājumos dabā — spēlēsim komandu spēles, pārbaudīsim sadarbību zemo virvju elementos, runāsim par saviem mērķiem un dalīsimies pieredzēs, kas mūs veidojušas. Šī ievirze ir par satikšanos — ar sevi, ar citiem un ar piedzīvojumu, kas sākas ārpus komforta zonas. Meklēsim stāstus, drosmi un kopīgo starp cilvēkiem, kuri vēl vakar bija svešinieki, bet pēc pāris rītiem jau var kļūt par draugiem. Ja esi gatavs kustēties, iesaistīties, reizēm arī mazliet izkāpt no ierastā — nāc meklēt savu piedzīvojuma garu.



NORMĀLA ĢIMENE | Madara Mazjāne un Jānis Lazovskis

Iedvesmojoties no LRI podkāsta ar šādu pašu nosaukumu, veidosim sarunu telpu par ģimeni: kādu mēs to iztēlojamies, kāda tā patiesībā ir, kā mēs tajā esam ielikti un kā atrodam savu lomu tajā. Runāsim par izvēlēm, kādas veicam, veidojot attiecības un audzinot bērnus. Runāsim par valodu, dzimtes lomām, stereotipiem, robežām un varas dinamiku, un kā šis viss atspoguļojas uz to, kā cilvēks ģimenē vai bez ģimenes redz sevi un pasauli sev apkārt. Īpašs uzsvars būs uz to, kā audzināt bērnus godīgā, daudzveidīgā un empātiskā realitātē, nevis ideālā "normālās ģimenes" mītā. Šķetināsim vecāku vainas sajūtu un paš aizliedzības spiedienu, kā arī apskatīsim audzināšanu kā sociālu un politisku rīcību. Šīs ievirzes mērķis ir veidot tādu cilvēku kopienu, kurā dalībnieki ieklausās un dalās pieredzēs, sasaistot personisko ar plašākiem sociāliem, vēstures un kultūras kontekstiem.



"GULBJU" SĒTĀ DARBA DAUDZ! | Gulbju sētas saime

Vai esi gatavs izkāpt no ikdienas komforta un uz mirkli iejusties senā lauku dzīvē? 3x3 nometnes laikā Bebreņē dosimies uz Putnu salu — simtgadīgo Augšzemes sētu "Gulbji". Nodarbības norisināsies plavā, mežā, lauku sētas mājā, klētī un pagrabā — jebkuros laika apstākļos, jo lauku dzīve negaida ideālu laiku. Dalībnieki paši rūpēsies par piemērotu apģērbu un apaviem, lai varētu pilnvērtīgi iesaistīties lauku sētas ikdienas darbos. Caur darīšanu iepazīsim lauku sētas izdzīvošanas mākslu cauri gadsimtiem, atklājot saikni starp laikiem, paaudzēm un cilvēku. "Gulbji" ir vieta, kur darbs satuvina, daba māca pacietību un senā Augšzemes vide ļauj sajūst piederību.

*Došanās uz ievirzi ar personīgo transportu



ADĪŠANA. MANS SAPŅU CIMDIŅŠ SĒLIJĀ | Olga Dogžina un Aija Žuravska

Adīsim rakstainus vilnas cimodus. Paraugam izmantosim Sēlijas un Bebreņas cimdu rakstus. Dalībnieki zīmēs adījuma rakstus uz smalka rūtojuma papīra savās izvēlētajās krāsās. Izvēlēšies savus krāsu salikumus.



KLUSUMS UN VĀRDS | Elīna Apsīte

Tās būs citādas skatuves runas nodarbības. Daudz darbosimies ar savu ķermeni, elpu, klusuma un miera punkta atrašanu sevī. Sarunāsimies par jēgu, tās rašanos telpā starp vārdu un kontekstu. Par atskaites punktu ņemsim latviešu tautasdziesmas, literatūras klasiķu un pašu radīto tekstu.



SĒĻU TRADICIONĀLĀ DZIEDĀŠANA | Iveta Tāle

Ievirze "Sēlijas tradicionālā dziedāšana" piedāvās iespēju tuvāk iepazīt un apgūt 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 spilgtākajām izpausmēm – pavasara rotāšanu un gavilēšanu, arī daudzfunkcionālās vai kādai noteiktai ģimenes ieražai piesaistītās godu melodijas un augšzemnieku garās dziesmas, starp kurām nozīmīgu vietu ieņem mitoloģiska satura dziesmas. Ievirzei būs teorētiski praktisks raksturs ar uzsvaru uz otro elementu – dziedāšanas praksi.



VIZĒT VIZA VAINADZIŅŠ | Džeina Dzimtā

Vaiņags ir pati krāšņākā latviešu meitas rota. Šajā ievirzē būs iespēja darināt unikālu sēļu sienamo vaiņagu no spožām zilītēm. Pacietība, precizitāte, rūpīgums, adata un diegs būs ļabi draugi visas nedēļas garumā.



KAS ES ESMU? KAS MANI VADA? KAS MANI MOTIVĒ? | Līga Bērziņa

Šī būs sarunu un darbošanās telpa, kur paskatīties, domāt par sevi - kas man ir svarīgs, kas ir svarīgs maniem mīļajiem? Kur ir manas robežas darbā un ārpus tā? Kas mani ikdienā vada un kas - tur? Kā atrast sadarbības formulas ar bērniem, kolēģiem un citiem cilvēkiem, par kuriem daudz domāju ikdienā? Kas mums dod spēku?



MANS SAPŅU DĀRZS | Edgars Neilands

Uzzīmēsim savu dārzu. Diskutēsim par jums piederošās ārtelpas kvalitāti. Un plānosim, kā to pilnveidot.



PIRTS MĀCĪBA | Olīta Puriņa

Mācīsimies baudīt tradicionālo Pirti, šķetināsim seno laiku pirts pieredzes un salīdzināsim jaunā laika pirts izaicinājumiem. Dziedāsim tautasdziesmas un klausīsimies manas pasakas par tautasdziesmām. Siesim slotas, gatavosim skrubītšus un berzītšus. Pētīsim, kas ir tas kas pirtī strādā?



KOPSOLĪ AR ZIRGU | Laine Orbidāne

Dalībnieki mācīsies mijiedarboties ar zirgiem - uzzinās par zirgu kopšanu, labturību, ēdināšanu, mācīsies atpazīt zirga ķermeņa valodu, izprast etoloģiju, mācīsies zirgu iejūgt un atcerēties aizjūga daļu nosaukumus, sadarbosies ar zirgiem dažādās aktivitātēs.

*Došanās uz ievirzi ar personīgo transportu



ROTKALŠANA | Uldis Melbergs un Klīta Rautiņa

Izgatavosim etnogrāfiskās rotas no bronzas un sudraba. Par sudrabu jāmaksā 2.5 eiro/g.



ARHEOLOĢISKO KREKLU ŠŪŠANAS DARBNĪCA | Ieva un Laura Hofmanes

Kopīgi izziņāsim un atdzīvināsim seno kreklu radīšanas prasmes! Iemācīsies, kā pareizi nomērīt augumu, lai krekls nodrošinātu vēsturisko kustību brīvību. Apgūsi arheoloģiskā krekla vienkāršo, bet ģeniālo konstrukciju, pats izgriezīsi detaļas un soli pa solim tās savienosi, izmantojot tradicionālos dūrienus, kas tērpu padara izturīgu un autentisku. Rezultāts? Paša rokām darināts lina krekls un zināšanas, ko varēsi izmantot arī turpmāk!
*Šajā ievirzē būs nepieciešama dalībnieku piemaksa par materiāliem.



SKALU GROZU PĪŠANA | Andris Kačkāns

Šajā ievirzē dalībnieki iepazīsies ar skalu grozu pīšanas pamatiem un praktiski apgūs groza tapšanas procesu.



3x3 TAUTAS DEJU KOLEKTĪVS | Lilija un Edgars Lipori

3x3 saieti ir slaveni ar folkloras dančus vakariem, kas būs neatņemama sastāvdaļa arī šī gada nometnē, taču šogad ar Bebrenes saieta dalībnieku atsaucību taps latviešu skatuves dejas kolektīvs, kas nometnes laikā plāno piedalīties kādā lielākā uzvedumā. Lai iecere izdotos, interesentiem, kas pieteiksies uz ievirzi ir jāapmeklē visas nodarbības! Vēlams līdzī paņemt savu tautastērpu, kas būs nepieciešams nometnes koncertā. Dalībnieku skaits no 6-12 pāriem. Nodarbību struktūra: - iesildīšanās- izmantojot dažādus vingrinājumus un elpošanas tehnikas, t. sk. arī balss ieskandināšanu; Latviešu dejas soļu daudzveidība un izpildījuma tehniskas apguve; Sadarbība ar partneri (pārinieku) un citiem dejotājiem, radoši uzdevumi un sadarbība kustību meklējumos; dejas horeogrāfijas iestudēšana.



MODERNĀ LATVISKĀ VIRTUVE | Ēriks Aleksejevs

Gatavosim gan tradicionālos latviešu virtuves ēdienus, gan arī piešķirsim tiem mūsdienīgu skatījumu, eksperimentējot ar neierastākām garšu kombinācijām un pasniegšanas veidiem. Iedvesmosimies no latviskām vērtībām un sezonāliem produktiem, vienlaikus atklājot, kā klasiskās receptes var pārtapt radošos un mūsdienīgos ēdienos.



PRĀTA SPĒLE - ZOLE | Kārlis Rokpelnis

Apgūsim spēles pamatus, bet tiem, kam šī spēle nav sveša, būs iespēja prasmī uzlabot.

PĒCPUSDIENAS IEVIRZES

[14.00 – 16.30]

BĒRNIEM:



MAZBEBRĪŠI (3-4 gadi) | Gundega un Gerda Grūtupas

Šī ievirze būs vieta, kur mazie, skrejošie, un "kāpēc?" jautājošie varēs pavadīt pēcpusdienu, kas ir pildīts ar smiekliem, dziesmām, dejām, pasakām, rokdarbiem un pastaigām.



LIELBEBRĪŠI (5-6 gadi) | Malte Šute un Bruno Kalviņš Silva

Kopā iepazīsim Bebreni un tās apkārtni, dodoties dabā un atklājot interesantas lietas un radības. Baudīsim saulīti un svaigu gaisu, kā arī mācīsimies būt draudzīgi pret dabu. Atpūtiesimies, sportojot, radoši darbojoties un spēlējoties, lai kopā pavadītais laiks būtu gan jautrs, gan izzinošs.

7-14 GADIEM:

RADOŠĀ DARBŅĪCA | Iveta Rozenberga un Elizabete Šatalova

Ko darīt, kad nav ko darīt? Nāc izmēģini jaunas idejas! Nāc radoši darboties un iepazīties ar jauniem draugiem.



RADI, DARI BRĪNUMUS! | Elīza Zelča

Izzināsim pasauli caur radošiem un aizraujošiem eksperimenti! Nedēļas laikā gatavosim paštaisītas mašīnas, jauksim, kombinēsim krāsas un veidosim grandiozus vulkānu izvirdumus un lielus burbuļu kalnus, pagatavosim savus eko plastālinus, ledusšķapja magnētiņus un daudz citas aizraujošas lietas, kuras ar Tevi kopā ceļos mājās!



PAMUZICĒŠANA | Alberts un Liene Rokpeļņi

Mūzika ir mums visapkārt. Var muzicēt vienatnē, bet kopā ir jautrāk. Nedēļas laikā trenēsīties dziedāt un muzicēt paši sev, arī uzstāties publikas priekšā, kā arī saklausīt vienam otru. Kopā pamuzicēsīsim un radīsim kopīgu 3x3 orķestri, rokgrupu, ansambli vai duetu, kas nu sanāks. Dziedāsīsim latviski un varbūt sagatavosīsim kādu kopīgu priekšnesumu. Kas zin', varbūt pat radīsīies kāda sava dziesma. Uz ievirzi ņem līdzī savu mūzikas instrumentu, bet droši nāc arī bez tā. Ja vajadzēs, uztaisīsim to paši!



GARŠU LABORATORIJA | Katrīna Spuleniece - Aišpure un Sabīne Celitāne

Kopā ar 7-14 gadus veciem bērniem iegrīmsīsim garšu pasaulē. Gatavosīsim, garšosīsim un pētīsim, kas tur virtuvē var sanākt kombinējot dažādas garšas.



RĀPJAMIES KOKOS! (10-14 gadi) | Normunds Hofmanis un Raivis Hofmanis

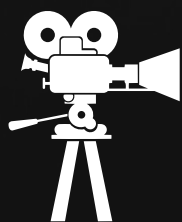
Sporta tūrisma, alpīnisma un kāpšanas sporta pamati. Mezglu siešana, virves, to pielietojums elementu izveidē. Virvju elementu izveide, pārvarēšana. Drošības aprīkojums, pielietojums āra dzīves aktivitātēs.

JAUNIEŠIEM UN PIEAUGUŠAJIEM:

RĪTA TV FILMAS VEIDOŠANA JAUNIEŠIEM (14-18 gadi) | Ance Grīnvalde

Gribi filmēt? Būt kadrā? Montēt video?

Šī ievirze ir domāta tieši Tev! Filmēsīsim, eksperimentēsīsim, kļūdīsimies, mācīsimies no kļūdām un viens no otra. Un paši arī būsīsim daļa no filmas. Nav nepieciešama iepriekšēja pieredze - gaidīti ir visi, kuri ir gatavi iesaistīties kopīgā darbā. Piesakies un ņem līdzī interesi, ziņkārību, gatavību darboties komandā un telefonū!



PIEDERĒT UN PIEDALĪTIES:

KĀ KĻŪT PAR PILSONISKI AKTĪVU JAUNĪETI (16-25 gadi) | Marta Bogustova

Mums visīem Latvija ir svēta un labi saprotam, ka katram tā sava roka jāpieliek, bet kā to reāli var darīt? Kopā skaidrosīsim, ko nozīmē pilsoniskā līdzdalība un kā būt aktīvam Latvijas pilsonīm. Kā un kāpēc iesaistīties jauniešu organizācijās, NVO un pilsoniskajā sabiedrībā. Trenēsīsim kritisko domāšanu, analizēsīsim kas un kā būvē Latviju un mācīsimies arī paši uzņemties līdera lomu. Tā, lai pēc nedēļas tev būtu konkrēti skaidrs kā tu, kā jauniešs, vari iesaistīties un reāli ietekmēt lēmumus - savā skolā, pašvaldībā un varbūt pat nacionālā līmenī!



STUNDA X (18+) | Jānis Bloks

Saka, ka labāk slikts plāns, nekā, ka plāna nav, bet nekas netiek teikts par tā vadīšanu. Lēmumus jāspēj pieņemt ik mirkli, bet ar to vien nepietiek - prasmes un iemaņas ir katram, jautājums, vai esam tās sevī atklājuši un protam pielietot stundā X.





CILVĒKS. VIDE. DIZAINS. | Uga Kalendris

Dizains ir prakse, kurā nodibina attiecības starp to kas ir un to kas varētu būt. Mēs visi to praktizējam, risinot ikdienas problēmas, veidojot attiecības ar tuvajiem un organizējot savu dzīvi. Ir metodes, kas palīdz šo procesu strukturēt un pielietot plašākam problēmu klāstam. Kā uzlabot vidi mums apkārt? Kā pārliecināties, ka cilvēks savā vidē jūtas ērti? Ievirzes laikā praktiski mācīsimies par dizaina domāšanas metodi, uzlabojot vidi Bebreņē.



STARPTAUTISKĀ POLITISKĀ UN DROŠĪBAS KĀRTĪBA.

BALTIJAS REĢIONS UN LATVIJA. QUO VADIS? | Elizabete Vizgunova - Vikmane

Šajā seminārā dalībnieki iepazīs mūsdienu starptautisko politisko un drošības kārtību, īpašu uzmanību pievēršot Baltijas reģionam un Latvijai. Skaidrosim un apspriedīsim, kāda ir aktuālā ģeopolitiskā situācija un kā tā ietekmē mūsu reģionu. Kopā alizēsīm Latvijas vietu mainīgajā starptautiskajā sistēmā, kopīgiem spēkiem centīsimies definēt savas intereses un apzināsimies iespējas (un ierobežojumus) tās īstenot. Īpašs uzsvars tiks likts uz Latvijas ārpolitikai prioritārajām organizācijām – ES, NATO, sevišķi šogad arī ANO – to nozīmi mūsu drošībā, aizsardzībā un politiskajā ietekmē. Tiks apspriesta arī Latvijas ekonomiskā nākotne, noturība un attīstības iespējas. Lekciju ietvaros dalībniekiem būs iespēja dzirdēt aizraujošas vieslekcijas ar ekspertiem, kuri ir pieredzējuši Vašingtonā, Briselē, Kijivā un Maskavā. Seminārs rosinās domāt par galveno jautājumu – uz kuriem dodas pasaule, Baltijas reģions un Latvija?



ĢIMENŪ SEMINĀRS | Līga Ruperte un Māra Tupese

Ģimeņu seminārā mēs mācīsimies kā varam uzlabot ģimenes gaisotni un dinamiku, lietojot vienkāršus, bet ļoti efektīvus psiholoģiskus paņēmienus. Paskatīsimies uz ģimenes struktūru un mijiedarbību un pārrunāsim kā varam panākt lai katrs ģimenes loceklis justos pieņemts, mīlēts un drošs. Paskatīsimies kā veidojās cilvēku pašcieņa un kā pieaugušo pašcieņa un audzināsāna ietekmē viņu bērnu attīstību. Mācīsimies par to kā bērnu attīstības posmi parādās uzvedībā un kā vecāki var sekmīgi nospraust robežas bērna nefarīvai uzvedībai, nesagraujot viņa pašcieņu. Mūsu ievirze ir vērsta uz mijiedarbību ar dalībniekiem. Katrs dalībnieks piedalās ar savām domām un jautājumiem. Ievirzi vadīs Dr. Līga Ruperte, kura piedalīsies attālināti caur Zoom. Māra Tupese, kurai ir maģistra grāds grūti audzināmo pusaudžu pedagogijā un psiholoģijā, būs ievirzē, uz vietas.



ES SAVĀ DZIMTĀ KĀ SISTĒMĀ | Inese Krūmiņa

Mums visiem piemīt ne tikai izdzīvošanas, bet arī lojalitātes instinkts. Pirmā sistēma, kur tas izpaužas, ir dzimta: tur mēs katrs piederam, vai fokusējamies uz to, vai nē, vai gribam to, vai nē. Pētīsim, kādi likumi darbojas dzimtā kā sistēmā, un meģināsim "šķīrot mugursomas", kuras ceļojumam pa dzīvi mums sapakojuši mūsu priekšgājēji. Par noderīgo pateiksimies un to lietosim, bet no nederīgā, ierobežojošā, destruktīvā mēģināsim atbrīvoties. Darba metodes - pārrunas, sakārtojumi, meditācija, u.c.



MANA VESELĪBA - MANA ATBILDĪBA | Anita Elksne

“Veselība- tas nav viss, bet bez veselības- nav nekas”

Cilvēkam tāpat kā jebkurai dzīvai būtnei, veselības pamats ir kustībā. Tāpēc ir jāprot rūpēties par katra paša kustību sistēmu-ķermeni. Ķermenis ir arī māja, kurā dzīvo mūsu dvēselīte, un šī māja ir jāprot uzturēt un stiprināt. Ievirzē būs nedaudz teorijas, veiksīm muskuļu testus, pētīsim stāju, mācīsimies pareizi pildīt vingrojumus ar kuru palīdzību var uzturēt labu ķermeņa veselību. Dalīšos pieredzē no prakses, kā stiprināt un atveseļot mugurkaulu un locītavas.



ES ESMU SĒLIJĀ | Jānis Dzimitais

Dosimies ciemos pie sēļu saimniekiem. Izzināsim dzīvi Sēlijas salās un pētīsim Sēlijas savdabību. Iepazīsīm lauku dzīvesveidu gan ar spožiem traktoriem un pienīgām govīm, gan ar radošām idejām. Ja tev gribas uzzināt vairāk par vietu, kurā notiks saiets, vai sapņo kādreiz dzīvot laukos, šī ievirze ir domāta tev! Ik dienu neliels ceļojums, kurā gaidīti gan lieli, gan mazi saieta dalībnieki.

*Došanās uz ievirzi ar personīgo transportu



KORIS | Rita Birzule

ES skanu. ES klausos. ES esmu daļa no MĒS. Horī mēs ļausimies kopīgam dziedāšanas priekam – caur dziesmu satiksim sevi, stiprināsim balsi un visi kopā ļabi pavadīsim laiku! Ja gribi, ņem līdzi arī savus mūzikas instrumentus, un radīsim skaņu kopā!



ALUS BRŪVĒŠANA AR DIVIEM LAURIEM (18+) | Lauris Karpovs un Lauris Cekuls

Alus vārīšana, fermentēšana un baudīšana divu Lauru harmoniskā tandēmā. Pēc dabas praktiska rakstura ievirze ar padziļinātu teorētisko ieskatu alus pasaulē. Brīdinājums: Alus tiks brūvēts un baudīts atbildīgi! Minimālās prasības: Dalībnieka minimālā dzīves pieredze - +18 gadi. Par sekojošām, iespējamām blakus parādībām ievirzes vadītāji un 3x3 organizācija atbildību neuzņemas: Pastiprināta uzmanības pievēršana alus etiķešu sastāvam; Organisma mazspēja baudīt alu bez piemērota stikla trauka (gāzes); Impulsīva un nekontrolējama alus skaidrošana draugu un ģimenes lokā; Var izraisīt atkarību ar nepārvaramu vēlmi brūvēt alu mājas apstākļos;

KOKA TAURES | Andris Roze

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.

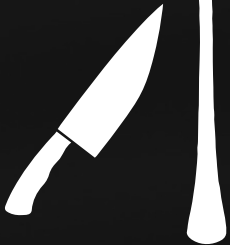
NAŽA KALŠANA | Jānis Siliņš

Darbs ar ēzi, kādas ogles izmantot, tās iekurināšana, materiāla izvēle, sagatavošana, sildīšana, pats apstrādes process, respektīvi, kalšana, krāsas, pēc kurām nosaka dzelzs uzsilšanas pakāpi, kas jāņem vērā kalot, sagatavošana rūdīšanai, rūdīšana, nianses, kas jāņem vērā un kam jāpievērš uzmanību darba procesā...

SENO ĀDAS APAVU DARĪŠANA | Agrita Krieviņa - Siliņa

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, šūsīsim. 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, zābaki 20 Eur



PIEVAKARES IEVIRZES

[17.00 – 18.45]



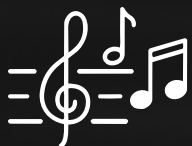
APVĀRSNIS | Katru dienu cits vadītājs

Apvāršņa dalībniekiem būs iespēja dzirdēt par dažādām aktuālām tēmām un padziļināti iepazīt sabiedrībā nozīmīgus jautājumus. Katru dienu ievirzi vadīs cits viesvadītājs, kurš dalīsies savā pieredzē, skatījumā un dzīvesstāstos, paplašinot dalībnieku redzesloku un rosinot pārdomas.



SPORTS | Miķelis Ziemelis

Pievakare ievirze tiem, kam, iespējams, sports ir vai bija mīļākā stunda skolā. Spēlēsīsim futbolu, volejbolu, tautas bumbu, frisbiju, badmintonu un citas sporta spēles, atkarībā no dalībnieku skaita un vēlmēm. Krosu nebūs jāskrien, un arī atzīmes neviens neliks.



ROTAĻAS UN DANČI | Katrīna un Rota Liepas

Spēlēsīm spēles, iesim rotaļās, dancosim ļoti populārus un mazāk zināmus dančus.

SKAŅU TERAPIJA | Madara Keivomege

Dziedinošs skaņu seanss ar skaņu gultu un dažādiem mūzikas instrumentiem šūnu līmenī.



AR CENTRU SEVĪ VAI SEVI CENTRĀ - MANDALU VEIDOŠANA | Līga Avotiņa un Matīss Simkevičš

Būris atelpai, starp aktīvo rīta cēlienu un vakara dančiem un dziesmām. Pielietosim mandalu veidošanu kā sevis izzināšanas, sakārtošanas veidu. Katru pievakari piedāvāsim atšķirīgu mandalu veidošanas tehniku. Piemēram - grafisko, pludināšanas ar akvareli, punktošanas, kolāžas un citus.



EKSKURSIJA "BEBRENES VĒSTURISKAIS CENTRS" | Līga Pauļuka un Lorija Kaminska

Ekskursija gida pavadībā pa Bebrenes vēsturisko centru, kuras laikā būs iespēja apskatīt Bebrenes dzirnavas, iepazīt seno muižas apbūvi, izzināt Bebrenes vēsturi, kultūras mantojumu un vietējo identitāti, kā arī apmeklēt Bebrenes baznīcu un iepazīties ar tās pagātnes stāstiem.



IEPAZĪT SEVI KOPĪGĀ PASTAIGĀ | Roberta Vītola

Pastaiga dabā ar piecām maņu stacijām, kur caur ožu, skaņu, tausti, garšu un redzi aicinām palēnināties un būt klātesošiem. Rotaļīgi uzdevumi individuāli, pāros un kopā visai grupai stiprinās savstarpējo saikni un kopābūšanas prieku. Piedzīvosim kustību, sajūtas un kopību dabā.



SENDIENU TĒRPI MŪSDIENĀS | Madara Briede

Iepazīsim kā apģērbu gatavoja senāk apskatot, aptaustot, izmēģinot. Stāstījums / sarunas par arheoloģiskajiem tērpiem ar praktisku darbošanos. No kā sastāv arheoloģiskais tērps, kā komplektēt, ko izvēlēties. Atšķirīgais un kopīgais latgaļu, kuršu, lībiešu, zemgaļu, sēļu un vendu apģērbos. Lietotās darināšanas tehnoloģijas, ko varēs apgūt praktiski darbojoties - mēģinot un darot. Ierādīšu adatas pinumu, palīdzēšu izrēķināt piegriezni iecerētajam apģērba gabalam, iemācīšu šūt dažādus arheoloģiskajā materiālā atrastus vīļu veidus un pīnīšu veidus, kas tika lietoti gan apģērba apdarei, gan kā apšienamās saitītes. Ja kādam ir iesākts darbiņš, ņemiet līdz pabeigsim.



SKAŅU RĪKI, MUZICĒŠANA, DZIEDĀŠANA | Jānis Sausnītis

Iespēja izmēģināt dažādus mūzikas instrumentus. Kopā muzicēsim, dziedāsim un izgatavosim arī paši savus skaņu rīkus.



ES ARĪ VEIDOJU ŠO SAJETU | Katru dienu cits vadītājs

Daļa no "ES" ir dalīties ar citiem un aktīvi iesaistīties. Šajā ievirzē dalībnieki ne tikai iegūs jaunas zināšanas, bet arī paši radīs un darīs citu labā. Katru dienu kopā tiks veidotas idejas un darbi, kas iepriecinās pārējos saieta dalībniekus ar savu līdzdalību katrs kļūst par daļu no kopējā, kopā radām, piedzīvojam un veidojam šo saietu.

