

Projekts - KATRAM SAVU TAUTASTĒRPU ARĪ STOPIŅOS!, Īstenojies

un uzsācis savu ceļu, lai godam sagaidītu Latvijas simtgadi – pašu rokām gatavotā tautastērpā!

Jau no rudens dienas centrā Ulbroka uzsākts Stopiņu novada domes finansēts projekts "Katram savu tautastērpju arī Stopiņos!", kā ietvaros tika šūti latviešu tautastērpa linu krekli. Projektā iesaistījās 15 dalībnieces, kuru sapnis bija sākt sava tautastērpa darināšanu, komplektēšanu, piegriešanu un rotāšanu, lai savā ģimenē aktualizētu latviešu tautas kultūrvēsturiskā mantojuma tradīciju turpināšanu un ieviešanu.



Šī projekta ietvaros, mūsaprāt sākām ar vieglāko - linu kreklu šūšanu. Uzsākot projektu tika pētīta literatūra, kurā apkopoti materiāli par latviešu tautastērpiem, rakstiem, linu kreklu atšķirībām dažādos Latvijas novados. Projekta dalībnieces izdarīja katra savu izvēli - šūt autentisku sava dzimtā novada linu kreklus, vai šūt sev Pierīgas kreklus tā parādot, ka tagad dzīvojam Stopiņu novadā. Katra dalībniene veidoja sava krekla piegrieztni, izgriezta, iešuva ar rokām mazos un lielos ķīļus, tad ar šujmašīnu tika sašūtas kreklu taisnās vīles. Kā agrākos laikos, arī šos kreklus tā īpašnieces izrotāja ar izšuvumiem un caurajām vīlēm. Pierīgas kreklus dažādos rakstos izšūtas ir apkaklītes un aproces. Apkaklītes un aproces ir jāiešuj ar rokām, vispirms sakrokojot kreklus. Nobeigumā kreklus tika gatavotas podziņas. Lai gan likās, ka šis ir samērā viegls paveicams darbiņš, kopā sanācām uz 10 nodarbībām un tikai tā - lēnām un pamatīgi iedziļinoties aprakstītajos materiālos, ar mīlestību un gaišām domām, katra no dalībniecēm gatavoja savu balto linu kreklus.



Sākums ir, tagad tikai jādomā par galvas rotām, brunčiem, jostām, zeķēm... kopā esot kārtējo reizi sapratām, ka galvenais ir uzsākt, vienai otru iedrošināt, dalīties ar idejām un tad noteikti var paveikt to, kas likās teju neiespējami. Nu tā mums liekas, ka arī tajos senajos laikos, kad šāda veida krekli tika šūti, lai valkātu ikdienā, cita citai mācīja un ierādīja, kā šāds darbiņš paveicams.

Projekta dalībnieces ir ļoti gandarītas par projekta ideju, tā īstenošanas gaitu, par redzamajiem, sasniegtajiem rezultātiem un katra ir pārliecināta, ka ar šo projektu ir uzsākts savs ceļš pie pilni nokomplektēta tautastērpa. Lai mums izdodas īstenot daudz gaišas domas un piepildīt sapņus Jaunajā - 2017.gadā!

Dienas centra Ulbroka vadītāja Anda Višķere

(04.01.2017.)

Dienas centra Ulbroka namiņa visjaukākajās atmiņās!

Gandrīz nepilnus 12 gadus, pašā Ulbrokas centrā, nelielajā namiņā - Institūta ielā 3, savu mājvietu bija radis un darbojās dienas centrs Ulbroka. Pavisam neliels, tikai 50 m³, bet savu vietu un darbošanās prieku tur varēja atrast ikviens tā apmeklētājs – vai tie bija bērni, jaunieši, kurus vairāk uzrunāja sportiska rakstura spēles, galda spēles, piekļuve datoriem un internetam, vai sievietes, kuras pulcējās dienas centrā, lai sevī modinātu savas radošās idejas un tās arī realizētu apgleznojot zīdu, stiklu, apgūstot floristiku, šūšanas iemaņas, gatavojot rotas, lampas, plastikas dekorus, darbojoties dekupāžas tehnikā, tapojot skaistas un siltas šalles un vēl daudzas interesantas lietas un idejas, ko iespējams realizēt dienas centrā. Lepojamies, ka pirms 10 gadiem uzsāktās nūjošanas nodarbības ir apmeklētas vēl joprojām un šis sporta veids kļuvis populārs mūsu novadā, jo nūjotāju skaits ir kļuvis daudz lielāks un nu jau nūjošanas nūjas un nodarbības ir katrā mūsu novada dienas centra nodarbību sarakstā. Un kā katru gadu, arī šogad, nūjotāju komanda Veselības nedēļas ietvaros sadarbībā ar Ulbrokas vidusskolas sporta kompleksa atbalstu, 8. oktobrī devāmies uz Siguldu, izstaigāt daudzās takas un maršrutus, ko piedāvā gleznainā Gaujas senleja.



Dienas centrā Ulbroka realizēti vairāki interesanti projekti – zīda apgleznošanas, lampu gatavošanas, stila mākslas apmācības – nosakot sev piemērotāko krāsu gammu, izveidojot savu krāsu paleti u.t.t. Pagājušajā gadā pirmo reizi pie sevis uzņēmām brīvprātīgo jauniešu no Portugāles realizējot jau Eiropas programmas Erasmus + projektu.

Šogad rudenī esam uzsākuši mūsu novada finansētu projektu “Katram savu tautastērpu arī Stopiņos!” un tā ietvaros ir uzsākta linu kreklu šūšana, lai uz mūsu Latvijas 100. gadu jubileju projekta dalībnieki varētu saposties pašu šūtos un gatavotos tautas tērpos. Projektā ir iesaistījušās 16 dalībnieces un katra no viņām jau ir izvēlējusies šūt, vai nu sava dzimtā novada kreklu, vai autentisku Vidzemes, Pierīgas kreklu, ar domu gatavot sev mūsu Stopiņu novada tautas tērpu.



Nodarbību un pasākumu foto sadaļā GALERIJAS: <http://stopini.lv/lv/kultura/dienas-centri/dienas-centrs-ulbroka/galerijas>



Vēl daudz varētu pieminēt, kādas interesantas, izglītojošas nodarbības, tematiski vakari un pēcpusdienas tika rīkoti šajā nelielajā namiņā, taču tagad laiks pienācis ir pārmaiņām un tas, kā mēs zinām vienmēr ir tikai uz labu. Kopā gaidīsim iespēju apgūt un iekārtot jaunās dienas centram Ulbroka piešķirtās telpas, lai tajās iemājotu tā pati siltā un mājīgā atmosfēra kāda valdīja līdz šim dienas centra Ulbroka telpās.

Uz drīzu tikšanos!

Dienas centra Ulbroka vadītāja Anda Višķere

(01.11.2016.)

8. oktobrī Veselīga un aktīva Nūjošana Siguldā! Izbraukšana no Stopiņu novada Policijas ēkas plkst.9:00. Siguldā starts plkst. 10:00. **Sīkāka informāciju un pieteikšanās pa tālr.28373398, Ulbrokas dienas centra vadītāja A. Višķere.**

ULBROKAS dienas centrā septembrī

No 1. – 10. septembrim radošās darbnīcas bērniem, skolēniem “Krāsainie akmentiņi!” jūras akmentiņu krāsošana ar akrilkrāsām – burtiņi, cipari, zīmes u.c.

No 6.– 10. septembrim pārsteigumu gatavošana tētiem par godu Tēva dienai.

No 7. septembra – trešdienās no plkst.18:00 – 20:00 aicinām uz 6 nodarbību ciklu “Dekupāža - iespēju māksla” – darbosimies ar papīru, salvetēm, foto, koku u.c., nodarbības vadīs A. Dobrjanska.

No 17. septembra, sestdienu rītos plkst.10:00 – 13:00, uzsākam Stopiņu novada finansētu projekta “Katram savu tautastērpu” realizāciju. Tā ietvaros katram projekta dalībniekam būs iespēja uzšūt sev tautisku lina kreklu un to izšūt. Projektā pieaicinātas profesionālas pasniedzējas – šuvējas - L. Barbara, A. Dobrjanska. Aicinām pieteikties ikvienu interesentu, kurš sapņo pats savām rokām uzmeistarot tautastērpu uz Latvijas simtgadi - 2018. gadā. Sīkāka informācija par projektu dienas centrā Ulbroka, vai pa tālr. 28373398.

No 19.–30. septembrim krāsaino rudens lapu vītņu gatavošana.

Nūjošana otrdienās, ceturtdienās no plkst.12:00 – 13:45 maršruts līdz 7 km pa mežu, nūjas nodrošina dienas centrs.

ULBROKAS DIENAS CENTRĀ no 11.jūlija

Otrdienās un ceturtdienās plkst.10:00 nūjošana.

Trešdienās no plkst.18:00-20:00 tekstilmākslas darbnīca ar augu atspiedumiem.

Ceturtdienās no plkst.15:00-18:00 radošās darbnīcas ar keramikas ātri cietējošo masu.

Bērniem āra aktivitātes un spēles dienas centra laukumā.

Ulbrokas dienas centrā jūnijā

No 3.-10.jūnijam linu maisiņu, salvetīšu gatavošanas darbnīca ar zāļu atspiedumiem.

No 13. – 16.jūnijam ziedu gatavošanas darbnīcas no organzas.

No 17. – 22.jūnijam Līgo dekoru gatavošana no pļavas puķēm u.c. dabas materiāliem.

Trešdienās – zīda apgleznošanas radošā darbnīca no 18.00 – 20.00.

Otrdienās un ceturtdienās nūjošana no 10.00- 11.30.

Bērnu dienas pasākumi Ulbrokas dienas centrā, pasākuma

foto: <http://stopini.lv/lv/kultura/dienas-centri/dienas-centrs-ulbroka/galerijas/bernu-diena-2016>



Ulbrokas dienas centrā maijā

Trešdienās plkst.18.00 zīda apgleznošanas nodarbības „KRĀSAINAIS PAVASARIS”.
Nodarbības vada A. Dobrjanska.

No 3. – 7. maijam – ziedu pušķu gatavošana origami tehnikā Māmiņdienu sagaidot.

No 10. – 14. maijam - kolāžu gatavošana „Mana ģimene”.

12.maijā plkst. 18.00 ikvienu interesentu gaidām uz bezmaksas lekciju veltītu „VESELĪGAM UN AKTĪVAM DZĪVESVEIDAM” – sadarbībā ar Ulbrokas Ambulanci. Lektore : Ieva Kalve – ekonomikas zinātnieci, veselības zinātnieci maģistru.

13. maijā – JAUTRĀS ĀRA STAFETES lieliem un maziem bērniem rīko brīvprātīgais jauniešs Dinko.

No 16. – 20. maijam – gatavojam sētiņas, groziņus no bērza zariem.

No 24. – 28. maijam – strītbola sezonas atklāšana.

Otdienās un ceturtdienās nūjošanas nodarbības no 12.00 – 14.00. Nūjas nodrošina dienas centrs.

Brīvprātīgais jauniešs Dinko dienas centrā Ulbroka



Jau no rudens dienas centrā Ulbroka, kā brīvprātīgais no Erasmus + programmas, strādā un darbojas jauniešs no Portugāles Dinko Vale.

Šajā laikā Dinko dienas centra apmeklētājiem ir prezentējis un stāstījis par savas valsts kultūras un sporta tradīcijām, mūziku, senajiem kultūras pieminekļiem (pilīm, katedrālēm), ar kurām slavēna ir Portugāle. Dinko pagatavoja un cienāja bērnus, jauniešus ar garšīgo mencas sacepumu, kas ir iecienīts ēdiens Portugāļu ģimenēs.

Līdz ar projekta uzsākšanu, dienas centrā ir realizētas vairākas interesantas un radošas iniciatīvas, kuras realizējam kopā, pateicoties Erasmus+ programmas finansējumam. Tā piem. : dekoratīvo Ziemassvētku eglīšu gatavošana, sveču liešanu, ziepju liešanu, gatavojuši un nobaudījuši Portugālei raksturīgus ēdienus un uzkodas, mēģinājuši no sērkociņiem salikt mājiņas, kas savā būtībā nav grūti, bet iemāca ikvienam būt precīzam un pacietīgam. Dinko ar jauniešiem labprāt spēlē šahu, kas ir viņa iecienītākā prāta spēle.

Tuvojoties pavasarim Dinko vēlējās kādu aktivitāti, kuru var realizēt ārpus dienas centra. Kopīgi pārrunājot, nonācām pie idejas, ka skaista puķu dobe, kur jau no pavasara ziedētu puķes, ir realizējama lieta. Bet kā jau ar visiem darbiem, ko darām, arī puķu stādīšana prasa zināmu izpratni, iedziļināšanos niansēs. Tā kā Dinko ar zemes darbiem līdz šim nav saskāries, tad mūsu bērnu palīdzība viņam lieti noderēja un nu tagad, pie dienas centra ir izveidota skaista puķu dobe, kurā sastādītas krāsainas atraitnītes. Vēl padomā ir, vecās automašīnu riepas apvijot ar līnu stīķiem, pārveidot par vasaras sēžamajiem pufiem, lai pie strītbola laukuma jauniešiem būtu kur pasēdēt.



Vairāk foto skatāmi: <http://www.stopini.lv/lv/kultura/dienas-centri/dienas-centrs-ulbroka/fotogalerijas/dinko-dienas-centra-ulbroka>

Maija mēnesī Dinko organizēs jautrās stafetes laukumā pie dienas centra, kurās piedalīsies bērni un jaunieši. Ikkatra aktivitāte, ko bērni un jaunieši veic kopā ar brīvprātīgo jauniešu, veicina zināmu prasmju apguvi, mācīšanos uzņemt atbildību, paveikt uzdevumus līdz galam, prasmi sadarboties, kas arī ir brīvprātīgā galvenais mērķis un uzdevums.

Dienas centra Ulbroka vadītāja Anda Višķere

Veselība ir miesas gudrība (Rainis)

21.aprīlī 16.30 un 12.maijā 18.00

Dienas centrā (Ulbrokā, Institūta ielā 3)

**VESELĪGAM UN AKTĪVAM
DZĪVESVEIDAM** veltīts bezmaksas
lekciju **MINISERIĀLS**

Par lektori: **Ieva Kalve** – ekonomikas zinātņu doktore, veselības zinātņu maģistre (uztura speciāliste). Docente Rīgas Stradiņa universitātē.



Tēmas:

1. **Kā rokās ir mana veselība?** – īsi un ar bildēm par cēloņiem un sekām.
2. **Nejūtami labi?** – Vai tās ir slimības, kas mūs moka un no kā mirstam? Un ko tur var darīt?
3. **Kas ir AGE un kāds ir Jūsu AGE skaitlis?** – mazliet citāds, bet zinātiski pamatots skats uz veselību. Iespēja veikt bezmaksas eksprestestu ar Baltijas valstīs vienīgo *TrūAge* skeneri.
4. **Veselības „četrlapīte”** – kas tajā ietilpst. Labā ziņa – tajā nav nekā, kas maksā dārgi.
5. **Kāpēc cukuru un miltus sauc par „balto nāvi”?!** – mazliet bioķīmijas ikvienam (bet iepriekš nobīties nevajag).
6. **Vai protat slimot pareizi?** – slimot vai neslimot? Kā ārstēties un ko nedarīt.
7. **Īsi un bez ilūzijām par holesterīnu un statīniem.**
8. **Stress** – svarīgais un mazliet smieklīgais stāstiņš par „lauvu”.
9. **Un kā ar sportošanu? Vai sportojot vienmēr uzlabojam veselību?** – Jāprot atšķirt svarīgais no nebūtiskā.

Pasākumi aprīlī

No 5. – 9.aprīlim – Origami locīšanas nodarbības bērniem. Putnu mēnesī locīsim dzērves!

No 12.- 16.aprīli Kolāžu gatavošana no vecajiem žurnāliem “Putni pavasarī”.

No 19.- 23.aprīlim brīvprātīgais jauniešis Dinko aicina: Lielā talka arī dienas centra Ulbroka pagalmā.

21.aprīlī, ceturtdien, pēc lielajiem darbiem – picu gatavošana un degustēšana. Glezniņu zīmēšana ar plevīškrāsām.

28.aprīlī no 17:00 – 19:00 “Katram savu vizītkarti” – gatavosim individuālu vizītkarti no krāsainiem papīriem. Nodarbību brīvprātīgi vadīs Oskars Miķelsons.

Nūjošana otrdienās un ceturtdienās no 12:00 – 14:00.

Aicinām piedalīties “Sestdienu radošajos rītos” no 10:00 – 14:00 – dažādu rokdarbu un rotu gatavošana no dažādiem materiāliem un dažādās tehnikās, pirkstiņgrāmatu elementu gatavošana.

Pasākumu plāns martā

Aicinām pieteikties jaunās māmiņas uz “**PIRKSTIŅGRĀMATAS RADOŠO DARBNĪCU**”. Mācīsimies kopīgi gatavot saviem mazuļiem mīkstu filca grāmatiņu, nodarbības notiks katru sestdienas rītu - **5.; 12.; 19.martā** no plkst. **10.00 – 11.00**. Pieteikties dienas centrā, vai pa tālr. 28373398.

Trešdienu vakaros no 18.00 – 20.00 turpinās nodarbības „**Tekstīliju radīšanas māksla**”.

8.martā no 17.00 – 19.00 **Ziepju liešanas** radošā darbnīca.

No 9.līdz 24.martam brīvprātīgais jauniešis **Dinko aicina uz Sērkociņu mājiņu gatavošanu** ikvienu dienas centra apmeklētāju.

No 18.līdz 24.martam Lieldienas gaidot – **Lieldienu dekoru gatavošana**.

Nūjošana otrdienās un ceturtdienās no 12.00 – 14.00.

Sestdienu **Radošie rīti** – pārļošana, rotu gatavošana un daudzas citas radošas aktivitātes no 11.00 – 14.00.

Pasākumi februārī

Sirsniņu gatavošana no dažādiem materiāliem Valentīndienu sagaidot. No 4.- 13. februārim.

Aicinām pieteikties uz radošajām nodarbībām „Tekstīliju radīšanas māksla” trešdienu vakaros no 18.00 – 20.00 nodarbības vadīs A. Dobrjanska

Sveču mēnesī sveču liešanas radošās darbnīcas - 11. un 18. februārī no plkst. 17.00 – 19.00

Spāņu diena kopā ar brīvprātīgajiem jauniešiem no Spānijas 19. februārī no plkst. 16.00.

Meteņu dienu sagaidot - Plāno pankūku cepšana 20. februārī no 13.00- 15.00.

Nūjošana otrdienās un ceturtdienās no 12.00 – 14.00.

Sestdienu radošie rīti – pārļošana, rotu gatavošana no 10.00 – 14.00.

Pasākumi janvārī

14.janvārī brīvprātīgais jauniešis no Portugāles gatavos tradicionālu portugāļu ēdienu.

Visu mēnesi galda spēļu turnīri.

No 19.-23.janvārim vēstuļu papīra liešana. Dokumentālo filmu vakars “Barikāžu laiks”.

No 26.janvāra multiplikācijas filmu pēcpusdienas bērniem.

Decembrī, 2015.

Decembrī aicinām uz Ziemassvētku dāvaniņu gatavošanas un iesaiņošanas radošo darbnīcu - labdarības akciju. 22.decembrī kopā ar brīvprātīgajiem, jauniešu domes jauniešiem un ciema bērniem pasniegsim sagatavotās dāvaniņas Ulbrokas ciema senioriem.

Decembrī gatavosim Ziemassvētku rotājumus.

10.decembrī plkst.17:00 brīvprātīgā jaunieša Dinko prezentācija par savu valsti – Portugāli, un tautas tradīcijām.

11.decembrī no plkst.17:00 piparkūku mājiņu radošā darbnīca, pievienoties var arī pēc 17:00.

22.decembrī kopā ar brīvprātīgajiem jauniešiem un Jauniešu domi apciemосim Ulbrokas seniorus un pasniegsim pašu sagatavotās dāvaniņas. Pēcpusdienā dienas centrā Ziemassvētku ieskaņas pasākums ar piparkūkām, tēju un sarunām.

Otdienās un ceturtdienās plkst.12:00-13:45 nūjošanas nodarbības. Nūjas nodrošina dienas centrs.

Sestdienu rītos no 9:30–14:00 rotu gatavošana no pērlītēm, plastikas un citiem materiāliem.