

# RAC "CEKULE"

## PASĀKUMI UN NORISES 2020. GADĀ

---

### NODARBĪBAS OKTOBRĪ

10., 24.oktobrī - no 12:00 attīstošas nodarbības bērniem. Nodarbības vadīs Amanda Anusān, Stopiņu novada finansēto projektu ietvaros

10., 17., 24.,31.oktobrī - no 15:00-16:00 Cigun nodarbības visiem interesentiem. Nodarbības vadīs cigun instruktore Kadrija Beirote.

No 12.-17.oktobrim galda spēļu nedēļa (novuss, domino, loto un citi).

23.oktobrī plkst. 18:00 "Māmiņas virtuves noslēpumi" - cepsim dārzeņu pankūkas.

No 26.oktobra latvju zīmju gatavošana Cekules ciemata dekorēšanai Valsts svētkiem.

### AKTIVITĀTES SEPTEMBRĪ

05., 12., 19.septembrī plkst.12:00 attīstošas nodarbības bērniem. Nodarbības vadīs Amanda Anusāne.

08., 15., 22.septembrī plkst.18:15 floristikas nodarbības. Nodarbības vadīs floriste Inguna Knodze.

12.septembrī plkst.18:00 "Māmiņas virtuves noslēpumi", gatavosim rudens salātus.

17.septembrī plkst.18:00 - "Brīnumu lauks", tēma - Dabas dārgumi.

19., 26.septembrī plkst.15:00-16:00 - cigun nodarbības visiem interesentiem (bērniem, pieaugušajiem, senioriem). Nodarbību vadīs cigun instruktore Kadrija Beirote.

28., 29.septembī Miķeļdienai veltīta rudens augu izstāde.

### AKTIVITĀTES AUGUSTĀ

**9.augustā plkst.13:00 „Brīnumu lauks” bērniem, tēma – pasaku varoņi.**

**20.augustā plkst.16:00 „Māmiņas virtuves noslēpumi”, cepsim cīsiņus mīklā.**

**27.augustā plkst.14:00-17:00 veselības diena.** "Emocionālās veselības diena Stopiņu novadā. Stresam NĒ!", programmā: izglītojoša lekcija par izdegšanas sindromu un efektīvu stresa vadīšanu, piesaistot psihologu (lekcija, diskusija par stresa rašanās iemesliem un stresa pārvarēšanas tehnikām; stresa ietekmi uz veselību (imunitāti, sirds asinsvadu sistēmu, hormonālo sistēmu). Sertificēta uztura speciālista ekspress konsultācijas par uzturu stresa laikā un slimību profilaksei. Veselības riska faktoru ekspress mērījumu veikšana glikozes un holesterīna līmeņu noteikšana ar strip-testiem, ķermeņa sastāva izmeklēšana ar bioimpedances svāriem) un tam sekojoša īsa speciālista konsultācija par turpmāko rīcību.

**29.augustā plkst.13:00 „Sveiki skola” pirmklasnieku apsveikšana un jautras spēles bērniem.**

**16.jūnijā Cēkulē notika RAC "Cekule" organizētais velokross, mazākie izbrauca īsāku trasi, bet lielākie dalībnieki brauca garāku un sarežģītāku trasi. Velokrosa dalībnieki saņēma balvas.**





### **RAC “Cekule” jūnijā**

**1.jūnijā** plkst.12:00 – „Jautrās stafetes” bērniem Cekules sporta laukumā.

**13.jūnijā** plkst.12:00 – „Brīnumu lauks” bērniem. Tēma – „Pasakas varoņi”

**16.jūnijā** Velo maratons apkārt Cekulei.

**No 18.-20.jūnijam** Cekules ciemata rotāšana Līgo svētkiem.

**20.jūnijā** plkst.12:00 – „Māmiņas virtuves noslēpumi ” kokteiļi ar saldējumu bērniem.

**27.jūnijā** plkst.12:00 Novusa turnīrs. Galda loto turnīrs.

**Katru ceturtdienu** no 14:00-16:00 – nodarbības trenāžieru zālē pieaugušajiem.

### **Noslēdzies RAC “Cekule” organizētais konkurss “Labākais putnu būrītis”**

Vēl pirms ārkārtējās situācijas izsludināšanas valstī, radošās attīstības centrs

“Cekule” 1.martā aicināja visus piedalīties konkursā “Labākais putnu būrītis”.

Konkurss noslēdzās 23.aprīlī, kopā tika saņemti 12 darbi – putnu būrīši.

Dalībnieku izdoma un izpildījums ir fantastisks! Putnu būrīši ir sākot no klasiskiem, kādus esam raduši redzēt kokos, bet gatavoti ar īpašu rūpību un krāsu izvēli, gan arī ļoti radoši un krāšņi. Visus putnu būrītus var apskatīt Cekulē, sporta laukumam blakus esošajā parkā. Konkurssā piedalījās bērni, pieaugušie, jaunieši un arī ģimenes. Īpaši jāatzīmē Beļakovu ģimene, kura piedalījās pilnā sastāvā.

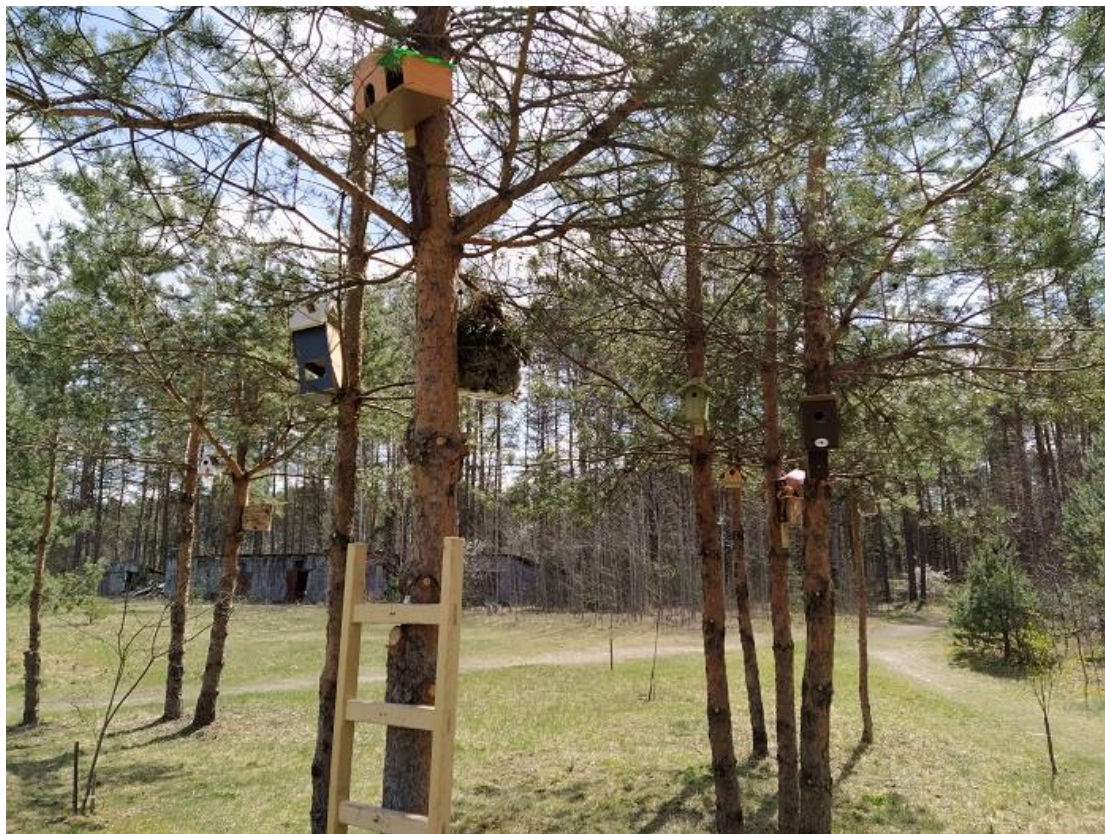
Lai noteiktu labākos darbus, RAC “Cekule” konkursa žūrijā uzaicināja piedalīties arī Stopiņu novada domes pārstāvjus – Aināru Vaičulenu un Inesi Skrastiņu. Katrs konkursā iesniegtais darbs izceļas ar dalībnieka neatkārtojamu redzējumu, radošumu

un izpildījumu, tāpēc katram putnu būrītim tika piešķirta īpaša nominācija – izturīgākais, stabilākais, ģimeniskākais, viskrāšņākais, patriotiskākais un citas.

Paldies visiem par radošumu un rūpīgo izpildījumu! Īpašs paldies RAC "Cekule" vadītājai Olgai Osipovai un centra darbiniekiem, ka nenobijās un turpināja konkursa norisi, protams, ievērojot visus piesardzības pasākumus – katrs dalībnieks savu veikumu atnesa individuāli, atsevišķā laikā, tāpat – katrs individuāli arī saņēma pelnītās balvas.

Olga Osipova pastāstīja, ka bērniem jau ir jauns konkurss padomā, tā kā gaidīsim!

Putnu būrīšus var aplūkot fotogrāfijā: <https://stopini.lv/lv/galerijas/rac-cekule-putnu-burisu-konkursa-darbi-570>



(28.04.2020.)

## AKTIVITĀTES FEBRUĀRĪ

No **3.februāra** gatavosimies galda tenisa un novusa turnīriem.

**7.februārī** plkst.18:00 **Novusa turnīrs**.

**8.februārī** plkst.14:00 **Galda tenisa** turnīrs.

**11.februārī** plkst.18:00 „**Māmiņas virtuves noslēpumi**”, gatavosim saldus apsveikumus Valentīndienai.

**13.februārī** dekorēsim RAC telpu, gatavosim sirsniņas no dažādiem materiāliem.

**14.februārī** plkst.19:00 **Valentīndiena**, „Romantiskais vakars jauniešiem”, filmas “Romeo un Džuljeta” skatīšanās un ballīte jauniešiem.

No 17.februāra gatavosimies **Meteņiem**, taisīsim salmu lelli.

**21.februārī** plkst.18:00 „**Brīnumu lauks**” tēma: „Lielās nepatiesības”.

**22.februārī** plkst.15:00 „**UNO**” spēles turnīrs pēc vecuma grupām.

No 24.februāra - **Meteņu nedēļa**.

**25.februārī** plkst.18:00 Jautras **spēles bērniem**.

**29.februārī** plkst.14:00 „**Māmiņas virtuves noslēpumi**”, cepsim dažādas pankūkas.

**1.martā** plkst.18:00 Salmu lelles dedzināšana pie Katlu mājas ar spēlēm, saldu tēju un pankūkām. Plkst.19:00 RAC telpā **tikšanās un tējas dzeršana senioriem**.

**Katru RAC darba dienu** notiks **nodarbības treniņu zālē**. No 16:00 līdz 18:00 – jauniešiem, no 18:00 līdz 20:00 – pieaugušajiem.

### **Cekules jaunieši organizēja tikšanās vakaru Cekules ciema senioriem**

19.janvārī Cekules radošās attīstības centra jaunieši organizēja tikšanās vakaru sava ciema senioriem. Jaunieši bija sagatavojuši individuālus ielūgumus katram senioram un uzaicināja viņus, jaunieši paši sagatavoja arī vakara priekšnesumus – dziedāja dziesmas un spēlēja teātri.

Jaunieši vēlējās noorganizēt pasākumu senioriem, kur visi varētu satikties, priecīgā un labā noskaņā pavadīt vakaru, parunāties par to, kā visiem klājas un pārrunāt ciema aktualitātes. Jaunieši bija sagatavojuši arī cienasta galdu, pie kura visi sapulcējās pēc koncerta.

Seniori bija ļoti pateicīgi jauniešiem par skaisto darbiņu.

Jekaterina Freisa  
RAC “Cekule” aktīvā jauniete





(24.01.2020.)

#### **CEKULES DIENAS CENTRĀ JANVĀRĪ**

**4.janvārī** plkst.14:00 radošā darbnīca bērniem „**Ziemas pasakā**” – zīmēsim, līmēsim, griezīsim dekoratīvos darbus no papīra.

**7.janvārī** plkst.18:00 „**Māmiņas virtuves noslēpumi**” - gatavosim saldus un sāļos groziņus.

**11.janvārī** plkst.14:00 dažādas **galda spēles** bērniem.

**14.janvārī** plkst.18:00 „**Māmiņas virtuves noslēpumi**” – gatavosim karstās sviestmaizes.

**17.janvārī** plkst.18:00 „**Brīnumu lauks**”, tēma - kā dažādi dzīvnieki pavada ziemu.

**24.janvārī** plkst.18:00 „**Brīnumu lauks**”, tēma - jautrie jautājumi par zināmiem cilvēkiem.

**25.janvārī** plkst.14:00 „**ŽURKAS GADA SĀKUMS**”. Aktivitātes bērniem un pieaugušajiem - radošas nodarbības, interesanti stāsti un filmas “Riekstkodis” skatīšanās.

**30.janvārī** plānota **labdarības akcija** – izbraukšana uz dzīvnieku patversmi „ULUBELE” ar siltām segām un ēdienu dzīvnieciņiem.