

**DIENAS CENTRS "UPESLEJAS"**  
**PASĀKUMI UN NORISES 2013. GADĀ**

---

**Pasākumi un nodarbības decembrī**

Rūķu darbnīcas decembrī:

6., 7. un 12. decembrī no 16:00-20:00 rotājumu gatavošana eglei un mājai.

13. un 14. decembrī no 16:00-20:00 Ziemassvētku apsveikumu kartiņu gatavošana.

19. decembrī 16:00 Ziemassvētku eglītes rotāšana.

21. decembrī no 12:00 konkurss tētiem un dēliem - Ziemassvētku dāvanas "Ēdamgalds putniem" gatavošana.

20. decembrī 16:00 Ziemassvētku eglīte "Skolas bērni".

26. decembrī 13:30 Jaungada eglīte bērniem Upesleju dienas centrā.

No 10. decembra Upesleju kultūras centrā apskatāma Mākslas akadēmijas studentes Zanes Tučas gleznu izstāde.

Pirmdienās: Vēderdejas no 18:00-20:00. Šahs, dambrete no 15:00-20:00.

Otrdienās: Vingrošana senioriem no 15:30-16:30 un no 16:30-17:30. Galda teniss senioriem no 16:00-20:00. „Dari ko vari” – rokdarbi bērniem no 16:00-20:00.

Otrdienās: Plastikas rotu gatavošana no 18:00-20:00. Ar materiāliem nodrošina dienas centrs. Nodarbības vadītis A. Dobrjanska.

Trešdienās: Vēderdejas no 18:00-20:00. Šahs, dambrete no 15:00-20:00.

Ceturtdienās: Vingrošana senioriem no 15:30-16:30 un no 16:30-17:30. Galda teniss senioriem no 16:00-20:00. Floristika interesentiem no 17:00-19:00.

Piektdienās: Šūšanas nodarbības „Audumi interjerā” no 17:00-20:00, projektu finansē Stopiņu novada dome. Galda teniss no 17:00-20:00. „Dari ko vari” praktiska nodarbība bērniem no 17:00-20:00

Sestdienās: „Jauno tenisistu skoliņa” no 12:00-14:00, projektu finansē Stopiņu novada dome. Galda teniss senioriem pēc 14:00.

**No 19. novembra** plastikas rotu darināšanas nodarbības Upesleju dienas centrā  
No 2013. gada 19. novembra, otrdienās Upesleju dienas centrā visiem būs iespēja pašiem izgatavot dažādas rotas no plastikas. Ar materiāliem nodrošina dienas centrs. Nodarbības vadītis A. Dobrjanska. Nodarbības notiks otrdienās no plkst. 18:00-20:00.

**Nodarbības un pasākumi novembrī Upesleju dienas centrā**

15. un 22.novembrī 17:00 Amatu dienas kopā ar vecmāmiņām.

8.novembrī 18:00 Mārtiņdienas pasākums „Ķirbja noslēpumi”, ciemos Sarma Zarčinska.

9.novembrī 18:00 Lāčplēša dienai veltīta svecīšu iedegšana 1919.gada karavīru kapos pie Mazās Juglas.

16.novembrī 18:00 Latvijas Republikas 95.proklomēšanas gadadienai veltīta filma ”Latvija”.

No 25.-30.novembrim no 16:00-20:00 Adventes vainagu darināšana.

Pirmdienās: Vēderdejas no 18:00-20:00. Šahs, dambrete no 15:00-20:00.

Otrdienās: Vingrošana senioriem no 15:30-16:30 un no 16:30-17:30. Galda teniss senioriem no 16:00-20:00. „Dari ko vari” – rokdarbi bērniem no 16:00-20:00.

Trešdienās: Vēderdejas no 18:00-20:00. Šahs, dambrete no 15:00-20:00.

Ceturtdienās: Vingrošana senioriem no 15:30-16:30 un no 16:30-17:30. Galda teniss senioriem no 16:00-20:00. Floristika interesentiem no 17:00-19:00.

Piektdienās: Šūšanas nodarbības „Audumi interjerā” no 17:00-20:00, projektu finansē Stopiņu novada dome. Galda teniss no 17:00-20:00. „Dari ko vari” praktiska nodarbība bērniem no 17:00-20:00

Sestdienās: „Jauno tenisistu skoliņa” no 12:00-14:00, projektu finansē Stopiņu novada dome. Galda teniss senioriem pēc 14:00.

### **Pasākumi un nodarbības oktobrī Upesleju dienas centrā**

No 8.oktobra fotoizstāde „Priekšmetu filozofija”, autors Agnis Šmits, apskatāma Upesleju kultūras centrā.

10.oktobrī 18:00 A.Šmita fotoizstādes ”Priekšmetu filozofija” atklāšana Upesleju kultūras centrā.

No 20.oktobra fotoizstāde „Ģimenes sporto”, apskatāma Upesleju dienas centrā.

Pirmdienās: Vēderdejas no 18.00-20.00. Šahs, dambrete no 15.00-20.00.

Otrdienās: Vingrošana senioriem no 15.30-16.30 un no 16.30-17.30. Galda teniss senioriem no 16.00-20.00. „Dari ko vari” – rokdarbi bērniem no 16.00-20.00.

Trešdienās: Vēderdejas no 18.00-20.00. Šahs, dambrete no 15.00-20.00.

Ceturtdienās: Vingrošana senioriem no 15.30-16.30 un no 16.30-17.30. Galda teniss senioriem no 16.00-20.00. Floristika interesentiem no 17.00-19.00.

Piektdienās: Šūšanas nodarbības „Audumi interjerā” no 17.00-20.00, projektu finansē Stopiņu novada dome. Galda teniss no 17.00-20.00. „Dari ko vari” praktiska nodarbība bērniem no 17.00-20.00.

Sestdienās: „Jauno tenisistu skoliņa” no 12.00-14.00, projektu finansē Stopiņu novada dome. Galda teniss senioriem pēc 14.00.

**Aicina apgūt šūšanas prasmes** "Audums mājas interjerā" projekta ietvaros, Upesleju dienas centrā.

### **Pasākumi un nodarbības septembrī, Upesleju dienas centrā**

7.septembrī 11:00 Upesleju internātpamatskolas-rehabilitācijas centra stadionā Stopiņu novada ģimeņu sporta diena, veltīta Tēva dienai.

Datorkursi senioriem pirmdienās un trešdienās, 17:00.

Jauno tenisistu skoliņa sestdienās no 11:00-14:00.

Floristikas nodarbības ceturtdienās no 16:00-20:00.

Dekupāžas un pārļošanas nodarbības piektdienās no 17:00-20:00.

Vēderdeju nodarbības atsāksies no 16.septembra, pirmdienās un trešdienās no 16:00-18:00.

28.septembrī 10:00 "Rudens brauca sētiņā", ražas svētki, izstāde, tirdziņš.

### **Pasākumi augustā Upesleju dienas centrā**

No 5.augusta Upesleju dienas centrā notiks datorkursi senioriem. Aicinām pieteikties visus interesentus. Datorkursu nodarbības notiks augusta pirmdienās un trešdienās no 17:00-19:00.

Augusta piektdienās no 17:00-20:00 dekupāžas nodarbības.

30.augustā 17:00 „Paliec sveika vasariņa”, teiksim ardievas vasarai un skolēnus pavadīsim uz skolu.

### **Nodarbības un pasākumi jūnijā Upesleju dienas centrā**

Dienas centra Upeslejas darba laiks jūnijā un augustā:

Pirmdien, trešdien un piektdien 12.00-20.00,

Otrdien, ceturtdien 10.00-18.00

Pirmdienās 18:00-20:00 vēderdejas.

Piektdienās stikla apgleznošana 17.00-20.00, jauno tenisistu skoliņa.

1.jūnijā ekskursija „Ziedu laikā”.

8.jūnijā 12.00 mazo riteņbraucēju starti.

14.jūnijā 10.00 pārgājiens, zāļu tēju vākšana.

22.jūnijā 16.00 Jāņu vainagu pīšana un ciema pagalmu rotāšanas konkurss „Jānīt's nāca sētiņā”

29.jūnijā 12.00 sporta laukumā „Jautrie starti”

**Jūlijā** Upesleju dienas centrs slēgts, darbinieki krāj spēkus jaunajai sezonai.

### **Pasākumi maijā un jūnija sākumā Upesleju dienas centrā**

3.maijā ģimeņu veselības skrējiens.

7.-11.maijā istabas un balkona puķu stādīšana.

10.-11.maijā Māmiņdienas pasākumi. 10.maijā plkst.17:00 Māmiņu dienai veltīta muzikāla leļļu teātra izrāde bērniem "Ķiplociņš pie dinozauriem". Ieeja brīva.

20.-25.maijā āra trenāžieru laukuma labiekārtošana.

27.-31.maijā sporta laukuma labiekārtošana.

1.jūnijā Starptautiskajai bērnu aizsardzības dienai veltītas sporta spēles.

14.jūnijā pārgājiens pretī vasarai. Iziešana plkst.10:00.

Visu maija mēnesi darba dienās makulatūras vākšana.

Ceriņu ziedēšanas laikā - ekskursija, sekojiet informācijai.

Pirmdienās, trešdienās no plkst.17:00-20:00 vēderdejas.

Otrdienās, ceturtdienās no plkst.15:30-17:30 vingrošana pieaugušajiem. Galda teniss jauniešiem no plkst.12:00- 17:00, pieaugušajiem no plkst.17:00- 20:00.

Piektdienās - no plkst.17.00 līdz 20.00 stikla apgleznošana.

Sestdienās no plkst.11:00- 14:00 Jauno galda tenisistu skoliņa.

### **Plānotie pasākumi un nodarbības aprīlī Upesleju dienas centrā**

20.aprīlī pavasara Lielā Talka.

Pirmdienās no 17.00 līdz 20.00 vēderdejas.

Otrdienās no 15.30 – 17.30 vingrošana pieaugušajiem. Galda teniss no 12.00- 17.00 jauniešiem; no 17.00 - 20.00 pieaugušajiem.

Trešdienās no 17.00- 20.00 vēderdejas. No 6.00- 20.00 origami.

Ceturtdienās no 15.30 – 17.30 vingrošana pieaugušajiem. Galda teniss no 12.00- 17.00 jauniešiem; no 17.00- 20.00 pieaugušajiem.

Piektdienas no 15.00 - 20.00 jauno galda tenisistu skoliņa. No 17.00- 20.00 zīda apgleznošana.

Sestdienās no 11.00 - 14.00 jauno galda tenisistu skoliņa. Čaklās rokas - rokdarbi.

3.maijā ģimeņu veselības skrējiens.

7-8.maijā istabas un balkona puķu stādīšana.

10.-11.maijā gatavošanās Māmiņdienai.

Upesleju kultūras centrā no 27.marta līdz 30.aprīlim apskatāma mūsu novadnieces A.Pumpures gleznu izstāde.

### **Aktivitātes un nodarbības martā**

9.martā Ziepju liešana.

16.un 23.martā Lieldienu suvenīru gatavošana

5.martā 6.nodarbība, 19.martā 7.nodarbība sarunu ciklā „Šis un tas par šo un To...”.

Pirmdienās no plkst.17:00-20:00 vēderdejas.

Otrdienās no plkst.15:30-17:30 vingrošana pieaugušajiem. Galda teniss jauniešiem no plkst.12:00-17:00, pieaugušajiem no plkst.17:00-20:00.

Trešdienās no plkst.17:00-20:00 vēderdejas. No plkst. 16:00-20:00 Origami.

Ceturtdienās no plkst.15:30-17:30 vingrošana pieaugušajiem. Galda teniss jauniešiem no plkst.12:00-17:00, pieaugušajiem no plkst.17:00-20:00.

Piektdienās no plkst.15:00-20:00 Jauno galda tenisistu skoliņa; no plkst.17:00-20:00 zīda apgleznošana.

### **Aktivitātes un nodarbības februārī**

Jauno tenisistu skoliņa pirmdienās, trešdienās, piektdienās, sestdienās no plkst.16.00- 20.00.

Katru darba dienu - Vidzemes ziedaino jostu aušana.

1.un 8.februārī no plkst.16.00- 20.00 Sveču liešana un dekorēšana.

9.februārī sveču izstāde.

5.februārī 4.nodarbība un 19.februārī 5.nodarbība sarunu ciklā „Šis un tas par šo un To...”

16.februārī plkst.12:00 Hokejs Upesleju slidotavā

23.februārī plkst.12:00 Ziemas sporta spēles

27.februārī „Brilles brauc pie tevis”, optika „Metropole” aicina pieteikties redzes pārbaudei līdz 26.februārim pa tālr.65035635. Ja brilles pasūta brilles, tad redzes pārbaude bez maksas.

Februāra mēnesī katru piektdienu no plkst. 17.00 - 20.00 zīda apgleznošana. Pieteikties 67956939 vai dienas centrā.

Sestdienās no plkst.11:00-14:00 Jauno galda tenisistu skoliņa.