

**DIENAS CENTRS "UPESLEJAS"**  
**PASĀKUMI UN NORISES 2017. GADĀ**

---

**Upesleju dienas centrā decembrī**

- 2. decembrī plkst. 11:00 – 14:00 adventes vainagu darināšanas darbnīca.
- 5. decembrī plkst. 16:00 – 19:00 radošā nodarbība "Tīmekļošanas pamati" – vada Aleksandra Dobrjanska.
- 9. decembrī plkst. 11:00 – 14:00 ziemassvētku dekoru darināšanas darbnīca.
- 12. decembrī plkst. 16:00 – 19:00 radošā nodarbība "Tīmekļošanas pamati" – vada Aleksandra Dobrjanska.
- 14. decembrī plkst. 17:00 – 20:00 amatnieku radošo darbu izstāde – pārdošana "Mēs to varam!". Aicinām piedalīties ikvienu, kurš ar saviem darbiņiem var pārsteigt, iepriecināt un iedvesmot citus izstādes apmeklētājus.
- 16. decembrī plkst. 11:00 – 14:00 dienas centra telpu dekorēšana.
- 19. decembrī plkst. 16:00 -19:00 radošā nodarbība "Tīmekļošanas pamati" – vada Aleksandra Dobrjanska.
- 22. decembrī plkst. 15:00 apciemосim Upesleju seniorus, lai kopīgi nezaudētu ticību labajam cilvēkā.
- 23. decembrī plkst. 16:00 sagaidot Ziemassvētkus, atcerēsimies bluķa vakara tradīcijas.

**Novembra darbi un svētki Upeslejās**

Novembra nogale Upeslejās izvērtās pavisam rosīga. Gan rokdarbnieces, gan vingrotājas, dejotāji un tenisisti aizrautīgi papildīja tumšos rudens vakarus.

Sagaidot Lāčplēša dienu, Upesleju bērni devās pie 1919. gadā kritušo igauņu karavīru piemiņas akmens. Nolika svecītes. Pēc klusuma brīža vienmēr uzrodas jautājumi, uz kuriem atbildi vēstures grāmatās atrast nevar.

Lāčplēša dienā pie centra bērni no svecītēm izveidoja Mārtiņa zīmi – gaismas un uguns simbolu. Vārtus, caur kuriem jāiziet, lai atkal sāktos kas jauns. Stiprais vējš tik neatlaidīgi cīnījās ar svecīšu liesmiņām, ka, ierodoties Upeslejās pēc lāpu gājiena, vāri mirguļoja vien pāris gaismiņas.



Latvijas dzimšanas dienas svētku programmu uz Upeslejām atveda Ulbrokas vidusskolas 5. – 12. klašu koris un sākumskolas ansamblis diriģentes Žannas Stankevičas un koncertmeistara Māra Lasmaņa vadībā. Skanīgās balsis un patriotiskie vārdi piepildīja zāli un klausītāju sirdis. Tik lielu dziedātāju skaitu mēs uzņēmām pirmo reizi. Tāpat pirmo reizi pie mums ciemojās aktīvisti no Līču dienas centra. Tik jauki zālē redzēt smaidošas, no ikdienas rūpēm brīvas un saprotošas sejas.



Noslēgumā mums piedroņās pārstāvji no zemessardzes 19. nodrošinājuma bataljona. Īstajā laikā un vietā izskanēja mūsu Latvijai tik svarīgi vārdi: "Esi savas zemes saimnieks!" Zemessardze ir izaicinājums ikvienam pilnveidot sevi. Kā apstiprināja jau esošie zemessargi un jaunsargi: "Lielākā vērtība ir domubiedri, disciplīna, plašāks redzesloks un dažādas militārās iemaņas." Viesošanos nedaudz

skumdināja fakts, ka senioru rindas bija krietni kuplākas nekā potenciālo zemessargu rindas. Būsim optimisti! Tikai kopā esam spēks!



Sirsnīgs paldies Līču dienas centra vadītājai Zandai Pelšei par organizēšanu, gan viesiem, gan mājiniekiem, visiem, kuri uz Upeslejām atveda īstu svētku sajūtu!

Sandra Briška, Upesleju dienas centra vadītāja  
(27.11.2017.)

### **Upesleju dienas centrā novembrī**

9. novembrī plkst. 16:00 piemiņas brīdis 1919. gadā kritušo karavīru brāļu kapos, lai godinātu kritušos brīvības cīnītājus.

10. novembrī plkst. 16:00 – 17:00 Mārtiņdienas mīklu pēcpusdiena.

11. novembrī plkst. 10:00 – 13:00 filcēšanas nodarbības – vada Marija Puzankova.

11. novembrī plkst. 17:00 – 19:00 piedalīšanās Lāčplēša dienas atcerei veltītajā svinīgajā pasākumā Ulbrokā.

17. novembrī plkst. 19:00 piedalīšanās valsts svētkiem veltītajā koncertā Ulbrokas kultūras namā.

21. novembrī plkst. 16:00 Ulbrokas vidusskolas koru koncerts veltīts Latvijas dzimšanas dienai; plkst. 17:00 tikšanās ar zemessardzes 19. bataljona pārstāvjiem.

23. novembrī plkst. 16:00 – 19:00 filcēšanas nodarbības – vada Marija Puzankova.

25. novembrī plkst. 10:00 – 13:00 filcēšanas nodarbības – vada Marija Puzankova.

28. novembrī plkst. 16:00 – 19:00 radošā nodarbība “Tīmekļošanas pamati” – vada Aleksandra Dobrjanska.

30. novembrī plkst. 16:00 – 19:00 filcēšanas nodarbības – vada Marija Puzankova

### Ciemos pie Vidzemes uzņēmējiem

21. oktobra rītā Upesleju un Līču dienas centra aktīvisti devās rudens meklējumos pie čaklajiem Vidzemes saimniekiem un uzņēmējiem.

Laugas purva zemnieku saimniecība “Gundegas” mūs pārsteidza ar sarmas klātiem dzērveņu laukiem. Saimnieks Andris Ansis Špats mūs sagaidīja ar plašu smaidu, kā ikvienu mīļi gaidītu talcinieku. Bagātīgais ogu klāsts uz mirkli lika samulst. Bet, redzot kā rosās īstie ogu lasītāji, arī mēs sākām čakli rosīties. Kad roku pirksti bija krietni sastinguši no ledainajām ogām, sapratām, ka šis darbiņš nav tik viegli paveicams kā izskatās no malas. Taču prieks bija gan par milzīgajām ogām, gan par gardajām sukādēm, gan par sulu dažādību. Saimnieka zināšanas un lepnums par savu darbu iedvesmoja arī mūs ceļā pie nākamajiem darba rūķiem.

Salacgrīvā mūs sagaidīja saimnieks Aleksandrs Rozenšteins savā zvejnieku saimniecībā “Kurķis”. Daudz neparasta uzzinājām par senu nēģu zvejas arodu – zveja no tača. Fiziski ļoti smags un bīstams darbs. Gaujas viltīgais mirdzums slēpj sevī ne mazums pārdzīvojumu, bailu, rūpju un sviedru. Uz oglēm svaigi ceptie nēģi gan garšoja gandrīz visiem, pat tiem, kuri ar šo apaļmuti ir uz jūs.

Pēc tik nopietnām nodarbēm devāmies uz lauku sētu “Ceplīši”, kur Jāņa Jomas ģimene aprūpē prāvu dējējvistu pulciņu un no dabīgām izejvielām gatavo fantastisku mājas saldējumu. Gardēži to atpazīst pēc markas Gogelmogels – tīrs plombīrs ar bērņības garšu. Nobaudījām četru veidu saldējumus. Te nu atkal vietā sensenais teiciens: “Melns darbs, balta maize.”



Lai spēks, izturība un izdoma ikvienam, kurš ar savu darbu veido mūsu kopīgo lauku māju pamatus.

Kad diena strauji tuvojās izskaņai, mums bija iespēja no Baltās kāpas noraudzīties saulrietā. Uz brīdi domu virpuli apstādināja jūras rāmais ūdens plašums. Daba arī gatavojās jaunam darba cēlienam.

Paldies gidei Dainai, šoferītim Imantam un tiem, kuri noorganizēja jauko braucienu pretī rudenim.

Ekskursijas dalībiece Anna Sosina  
(30.10.2017.)

### **UPESLEJU DIENAS CENTRĀ OKTOBRĪ**

3., 10., 17., 24., 31. oktobrī plkst. 10.30 nodarbība jaunajām māmiņām ar bērbiņiem – vada Vija Tračuma.

3. oktobrī plkst. 15.00 atsākas ārstnieciskā vingrošana senioriem – vada Iveta Smalkā.

3. oktobrī plkst. 16.00 tējas pēcpusdiena Upesleju senioriem “Gudru ņēmu padomiņu”.

5., 12., 19., 26. oktobrī plkst. 16.00 floristikas nodarbības – vada Inguna Knodze

21. oktobrī dienas centra aktīvistu ekskursija uz Smilteni ; maizes cepšana lauku mājā “Donas”. Sīkāka informācija dienas centrā.

25. oktobrī plkst. 14.00 bērniem spēļu pēcpusdiena.

31. oktobrī plkst. 16.00 bērniem Helovīna masku gatavošana.

4. novembrī plkst. 10.00 filcēšanas nodarbība interesentiem - vada Marija Puzankova.

SESTDIENĀS plkst. 11.00 radošā darbnīca bērniem.

### **Upesleju dienas centrā septembrī**

6. septembrī plkst. 16:00 -18:00 ādas apstrādes pulciņa nodarbība.

**6. septembrī plkst. 18:00 līnijdejošu grupa aicina jaunus dalībniekus.** Sīkāka informācija pa tālr. 25434023.

**8. un 9. septembrī apsveikumu gatavošana tēviem.**

13. septembrī plkst. 16:00 -18:00 ādas apstrādes pulciņa nodarbība.

**14. septembrī plkst.18:00 Velosacensības bērniem no 2 līdz 15 gadu vecumam.**

20. septembrī plkst. 16:00 -18:00 ādas apstrādes pulciņa nodarbība.

**23. septembrī plkst.16:00 Upesleju skolēnu atkalsatikšanās ballīte.**

27. septembrī plkst. 16:00 -18:00 ādas apstrādes pulciņa nodarbība.

**29. septembrī plkst. 16:00 Miķeļdienas radošās darbnīcas.**

# NŪJOŠANAS KURSS UPESLEJĀS



5. JŪLIJĀ 19:00 12. JŪLIJĀ 19:00 19. JŪLIJĀ 19:00  
PIE UPESLEJU DIENAS CENTRA  
DALĪBA BEZ MAKSAS. NŪJAS NODROŠINA



IZPILDĪTĀJIS: INĀR VASILEVA

## Upesleju dienas centrā jūnijā

7. jūnijā plkst. 10:00 pārgājiens uz "Armanda Lauku Jātnieku klubu". Lūdzam dalībniekus iepriekš pieteikties dienas centrā, lai vienotos par organizatoriskajiem jautājumiem.

16. jūnijā plkst. 16:00 bērniem un jauniešiem "Popiela". Jāgatavo savi priekšnesumi, prezentācijas.

22. jūnijā Līgo svētku dekoru veidošana.

27. jūnijā plkst. 16:00 projekta "Stopiņu novada iedzīvotāju veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi" ietvaros lekcija interesentiem par veselīgu uzturu.

Bērniem katru dienu plkst. 14.00 – 16.00 aktivitātes sporta laukumā.

## Jūnijā darbosies pulciņi:

Galda teniss – pirmdien, trešdien, piektdien plkst. 16:00 – 18:00

Vēderdejas – otrdien plkst. 18:00 – 20:00

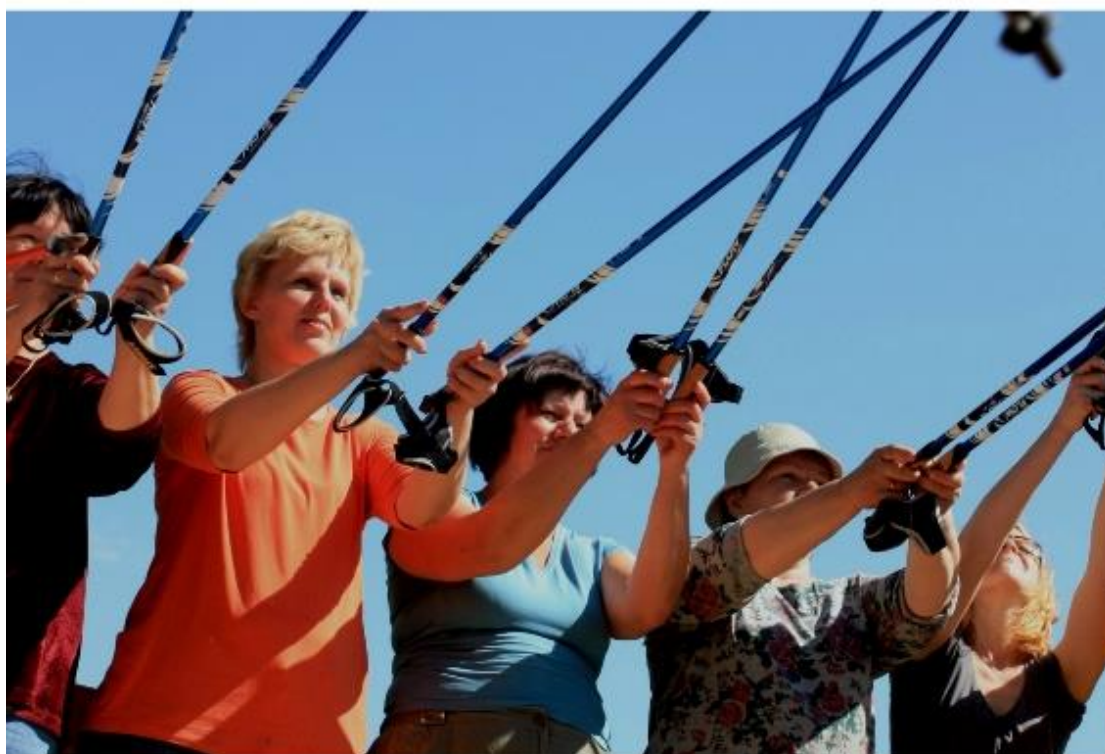
Elektropulciņš – otrdien plkst. 18:00 – 20:00

Solo dziedāšana – piektdien plkst. 15:00 – 18:00

Līnijdejas – trešdien plkst. 17:00 – 18:00

Nūjošana – trešdien, piektdien plkst. 10:00; 2., 7. un 9. jūnijā nodarbība instruktoreš Lindas Andrusas vadībā.

# NŪJOŠANAS KURSS UPESLEJĀS



NO 31. MAIJA TREŠDIENĀS UN PIEKTDIENĀS 10:00  
(31.05., 2.06., 7.06., UN 9.06.) PIE UPESLEJU DIENAS CENTRA  
DALĪBA BEZ MAKSAS. NŪJAS NODROŠINA

NACIONĀLAIS  
KULTŪRAS  
FUNDĀLS 2023



EIROPAS SAVIENĪBA  
Eiropa Solidaritāte  
2023

IZBILDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Upesleju dienas centrā maijā

4. maijā piedalīsimies Baltā galdauta svētkos Ulbrokā no plkst. 12:00 – 15:00.

9. maijā plkst. 16:00 saruna ar bērniem un jauniešiem par Eiropas Savienību – mūsu kopīgajām mājām.

12. maijā plkst. 18:00 koncerts veltīts Mātes dienai:

*Neviens kociņš tā nezied,*

*Kā zied ieva ziedonī;*

*Neviens mani tā nemīl,*

*Kā mīl mani māmuliņa.*

**17. maijā plkst. 18:00 Filmu studijas “Drejas” dokumentālās filmas “Pulveri meklējot” skatīšanās. Tikšanās ar Ziedoni Ločmeli.**

**19. maijā plkst. 19:00 Ulbrokas kultūras nama amatiereteātra “Dille” izrāde “Es iegāju sevi”. Režisors Indulis Smiltēns. Ieeja brīva.**

**20. maijā plkst. 13:00 tikšanās ar Nacionālo bruņoto spēku atmiņēšanas brigādi.**

27. maijā plkst. 15:00 bērniem un jauniešiem aktīvā pēcpusdiena.

Maijā dienas centrā Upeslejas skatāma fotoizstāde “Es mīlu Stopiņus”.

### **Gaidām pavasari Upeslejās**

Aprīlī, kad saulīte nedaudz biežāk pavērās no debess juma, dienas centrā pienāca kārtā arī floristikas iemaņu apguvei. Pasniedzēja Inguna Knodze iekustināja veselu ierosmju vezumu. Upesleju kursantēm nācās rūpīgi pārlūkot gan tuvējo kārklu un vītoli jaunaudzes, gan līgano bērzu birzis. Jau pirmajā nodarbībā tapa raibu raibie sienas dekorī. Tāpat, tuvojoties Lieldienām, zaķi varēja priecāties par jaunajiem, rūpīgi savītajiem olu groziņiem. Tā kā pavasaris šogad nesteidzas, tad nodarbībās nācās apgūt iemaņas kā istabā izveidot plaukstošu koku par prieku sev un citiem. Un vēl tik daudz vērtīgu padomu ikdienai un svētku reizei!





Paldies pasniedzējai, lai biežāk pašradīts prieks ienāk mūsu mājās.

Sandra Briška, dienas centra "Upeslejas" vadītāja

(27.04.2017.)

### **Upesleju dienas centrā aprīlī**

1. aprīlī plkst. 12:00 jautra pulcēšanās - Jok' jok' izjoko!
4. aprīlī plkst. 18:00 apgūstam e-prasmes. Kā iesniegt gada ienākumu deklarāciju, lai atgūtu pārmaksātos nodokļus. Nodarbību vada Lolita Stucere.
5. aprīlī plkst. 16:00 pārrunu cikls interesentiem „Veselība pašu rokās”, vada Māra Ķimeniece.
6. aprīlī plkst. 16:00 floristikas nodarbība interesentiem. Vada Inguna Knodze.
12. aprīlī plkst. 16:00 floristikas nodarbība interesentiem. Vada Inguna Knodze.
19. aprīlī plkst. 16:00 pārrunu cikls interesentiem „Veselība pašu rokās”, vada Māra Ķimeniece.
20. aprīlī plkst. 16:00 floristikas nodarbība interesentiem. Vada Inguna Knodze.
22. aprīlī Lielā sestdienas talka.
27. aprīlī plkst. 16:00 floristikas nodarbība interesentiem. Vada Inguna Knodze.
29. aprīlī plkst. 15:00 "Dzeltenā" ballīte bērniem un jauniešiem.



**UPESLEJU DIENAS CENTRĀ NO 21. MARTA LĪDZ 27. APRĪLIM**

**ULBROKAS MŪZIKAS UN MĀKLSMAS SKOLAS VIZUĀLI PLASTISKĀS MĀKSLAS NODAĻAS  
AUDZĒKŅU ZĪMĒJUMU IZSTĀDE**

# **VILKI UN LAPSAS**

## **Upesleju dienas centrā martā**

8. martā plkst. 16:00 pārrunu cikls interesentiem „Veselība pašu rokās”- vada Māra Ķimeniece.

8. martā plkst. 18:00 Upesleju jauniešu ansambļa “Jau rīt!” koncerts - “Pavasari gaidot”.

15. martā plkst. 15:00 bērniem un jauniešiem brīvdienu jautrā pēcpusdiena.

16. martā plkst. 18:00 neklātienas ceļojums caur Skandināviju uz Nordkapu. Sarunu vadīs Miervaldis Šķipsna.

17. un 18. martā no plkst. 12:00 bērniem un jauniešiem grupu darbs “Drošs internets”.

18. martā plkst. 12:00 aitas vilnas filcēto rokdarbu izstāde. Tikšanās ar meistari Mariju Puzankovu.

22. martā plkst. 16:00 pārrunu cikls interesentiem „Veselība pašu rokās” - vada Māra Ķimeniece.

25. martā plkst. 11:00 Māras dienas radošā darbnīca bērniem

**Dienas centrā Upeslejas skatāma fotoizstāde “Upesleju mežainīši”. Autors Aivars Vaksis.**

## **Sporta diena Upeslejās**

25. februārī Upesleju dienas centrā norisinājās Stopiņu novada jauniešu domes organizētās sporta spēles, kurās azartiski sacentās vizitūrīgākie Upesleju bērni un jaunieši.

Ziemīgos brīvdabas pārbaudījumos “Meža stafete”, “Bunduļu bumbas ” un “Šķēršļu josla” tika vērtēts dalībnieku ātrums, precizitāte un, protams, izturība pret

salu. Kopvērtējumā par izveicīgāko tika atzīts Elvis Rolavs, godalgoto otro vietu dalīja Ritvars Bērziņš un Nikola Kovaļova, savukārt trešo vietu izcīnīja Kristians Petrovs.



Šogad Stopiņu novada Jauniešu dome katru mēnesi iecerējusi iecierēt vietējos iedzīvotājus ar kādu aktuālu pasākumu. Pavisam nesen, 14. februārī, Ulbrokas Mūzikas un mākslas skolā tika atklāta foto izstāde "Mīlu Stopiņus", kas aprīlī kļūs par ceļojošo izstādi un ik mēnesi būs apskatāma kādā no novada dienas centriem, savukārt virtuālā veidā būs pieejama arī Jauniešu domes Facebook lapā.

Tiekamies 22. martā, dienas centrā "Saurieši", lai ar dažādām aktivitātēm kopīgi atzīmētu Pasaules ūdens dienu.

Rasa Feldmane, Stopiņu novada Jauniešu domes aktīviste

### **Kaimiņu viesošanās Upeslejās**

Drēgnā februāra pievakarē Upesleju dienas centrā mājīgā atmosfērā tikāties ar Sauriešu bibliotēkas vadītāju Kristīni Cimdiņu. Viņa sanākušos klausītājus iepazīstināja ar Sauriešu bibliotēkas ceļojošo izstādi "Bibliotēka laika ritumā". Izstādes materiāli atklāja bibliotēkas tapšanas vēsturi – bibliotēkas dzīvesvietas, paplašināšanos laika gaitā, cilvēkus, kuru ieguldītais darbs ir radījis to, kāda bibliotēka ir pašreiz.

Visiem bija interesanti klausīties Kristīnes Cimdiņas stāstījumu, dzirdēt patiesus ierakstus no dokumentu nodzeltējušajām lappusēm, kā arī ielūkoties fotogrāfijās, kurās viens otrs atpazīna arī sevi. Ar sajūsmu noskatījāmies vēl nesen uzņemtās video filmiņas.



*Čaklākie Upesleju lasītāji pēc Sauriešu bibliotēkas izstādes*

Bibliotēkas darbinieces veikušas lielu izpētes darbu, lai savus lasītājus varētu iepazīstināt ar tik bagātīgiem vēstures materiāliem. Bet vēl ir daudz nezināmā. Iesāktais darbs jāturpina kopīgiem spēkiem. Iespējams, kādam no vecākās paaudzes novadniekiem ir atmiņas, dzirdēti stāsti vai fakti par Sauriešu bibliotēkas darbību vairākus gadu desmitus atpakaļ. Lai sadarbība turpinātos, bibliotēkas vadītāja pasniedza simbolisku dāvanu – sveci dzijas kamoliņa veidā. Turpināsim ritināt atmiņu kamolīti kopā!

Bibliotēkas apmeklētāja un klausītāja Vija Kaļčeva

### **Upesleju dienas centrā februārī**

- 2. februārī Sveču diena – veidojam interesanto sveču izstādi.
- 3. februārī plkst. 18:00 Sauriešu bibliotēkas izstādes "Sauriešu bibliotēka laika ritumā" atklāšana.
- 4. februārī plkst. 10:00 – 13:00 filcēšanas nodarbība iesācējiem. Vada Marina Puzankova.
- No 7. februāra dienas centrā Upeslejas skatāma fotoizstāde "Upesleju mežainīši". Autors Aivars Vaksis.
- 8. februārī plkst. 16:00 pārrunu cikls interesentiem „Veselība pašu rokās”, vada Māra "Kimeniece.
- 10. februārī plkst. 16:00 darbosimies sveču liešanas darbnīcā.
- 11. februārī plkst. 10:00 – 13:00 filcēšanas nodarbība. Vada Marina Puzankova.

11. februārī plkst. 15:00 – 16:00 bērniem un jauniešiem ballīte Valentīndienas ieskaņās.
17. februārī plkst. 18:00 dosimies neklātienes ceļojumā uz Islandi. Sarunu vadīs Agnese Pumpure.
18. februārī plkst. 10:00 – 13:00 filcēšanas nodarbība. Vada Marina Puzankova.
22. februārī plkst. 16:00 pārrunu cikls interesentiem „Veselība pašu rokās”, vada Māra Ķimeniece.
24. februārī plkst. 15:00 Metenbērni dosies dzīt Meteni ”...no kalniņa lejiņā!”.
25. februārī plkst. 10:00 – 13:00 filcēšanas nodarbība. Vada Marina Puzankova.
25. februārī plkst. 13:00 jauniešu dome organizē sporta spēles bērniem un jauniešiem.

### **Darba plāns janvārim**

7. janvārī plkst. 13:00 ieskats Upesleju dienas centra pulciņu paveiktajos darbos. Klausīsimies jaunas dziesmas un priecāsimies par dejām. Gaidīsim dalībniekus nākamajam darba cēlienam.
12. janvārī plkst. 16:00 tikšanās ar Sarmu Žarčinsku. Sarunas tēma “Vērtīgākie ārstniecības augi” Būs iespēja ar tiem tuvāk iepazīties un uzzināt to pielietojumu.
18. janvārī plkst. 16:00 pārrunu cikls interesentiem „Veselība pašu rokās”- vada Māra Ķimeniece.
20. janvārī plkst. 16:00 saruna ar bērniem un jauniešiem par barikāžu laiku Latvijā.
27. janvārī plkst. 18:00 tikšanās ar Agru Lipsbergu. Gaidīsim interesentus neklātienes ceļojumā “Neparastā Indija”
- Sestdienās plkst. 11:00 radošā darbnīca bērniem.