

RAC "UPESLEJAS"

PASĀKUMI UN NORISES 2020. GADĀ

NODARBĪBAS OKTOBRĪ

8., 15., 22. un 29.oktobrī plkst.15.30 šūšanas nodarbības bērniem un pieaugušajiem. Šūsim atstarotājus tumšajam rudens periodam, parocīgus iepirkuma maisiņus un maskas Helovīna vakaram.

1., 6., 8., 13., 15., 20., 22., 27. un 29.oktobrī plkst. 16.30-18.00 pašaizsardzības sporta nodarbības bērniem un jauniešiem ar Iļu.

7., 14., 21. un 28.oktobrī plkst. 18.00-19.00 ārstnieciskā vingrošana pieaugušajiem ar Valēriju G.

30.oktobrī plkst. 17.00 bērniem un jauniešiem pasākums Helovīna ieskaņās.

31.oktobrī plkst. 15.00 bērniem un jauniešiem filmas demonstrēšana.

Pirmdienās, trešdienās plkst. 16.00 stepa dejas nodarbības individuāli saskaņojot ar vadītāju Baibu M. (Vairāk info 22026488).

Trešdienās plkst. 15.00 klubiņa "Pipariņš" nodarbība.

Otrdienās un ceturtdienās: plkst. 15.00-16.00 ārstnieciskā vingrošana senioriem. Vada fizioterapeite I. Smalkā. Plkst. 18.00-19.00 fitnesa nodarbības, vada treneres no "Fitcamp". Plkst. 18.00-20.00 vēderdejas

Pirmdienās, trešdienās un piektdienās plkst. 19.30 galda teniss

Sestdienās plkst. 10.00 līnijdejas; plkst. 11.00 elektropulciņš bērniem un jauniešiem.

Atsākas individuālas solo dziedāšanas nodarbības pie mūzikas un solo dziedāšanas skolotājas Santas Andževas (vairāk info 29392883).

AKTIVITĀTES SEPTEMBRĪ

8., 15., 22. un 29.septembrī plkst.16.00 floristikas nodarbības. Tēma: rudens veltes pušķos.

10.septembrī plkst.18.00 velo sacensības bērniem no 2-15 gadu vecumam.

12.septembrī plkst.11.00 radošās darbnīcas bērniem – apsveikumu gatavošana tētiem.

1., 8., 15., 22. un 29.septembrī plkst.16.30-18.00 pašaizsardzības sporta nodarbības bērniem un jauniešiem, nodarbības vadīs Iļa.

1., 8., 15., 22. un 29.septembrī plkst.18.00-19.00 ārstnieciskā vingrošana pieaugušajiem ar Valēriju G.

Pirmdienās, trešdienās plkst.16.00 stepa dejas nodarbības individuāli saskaņojot ar vadītāju Baibu M. (vairāk info pa tālr. 22026488).

Trešdienās plkst. 15.00 klubiņa "Pipariņš" nodarbība.

Trešdienās 2., 9., 19., 23. septembrī plkst.18.00-19.00 cigun nodarbības visiem interesentiem. Nodarbības vadīs cigun instruktore Ārija Artmane projekta "Stopiņu novada iedzīvotāju veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi" ietvaros.

Pirmdienās, trešdienās un piektdienās plkst.18.00 galda teniss.

Sestdienās plkst.10.00 līnījdejas.

Sestdienās plkst.11.00 elektropulciņš bērniem un jauniešiem.

AKTIVITĀTES AUGUSTĀ

Otrdienās 4., 11., 18., 25. augustā plkst. 18.00 – 19.00 ārstnieciskā vingrošana pieaugušajiem ar Valēriju G.

Otrdienās plkst. 18.00 elektropulciņš bērniem un jauniešiem.

Trešdienās plkst. 16.00 klubiņa "Pipariņš" tikšanās.

Trešdienās 5., 12., 19., 26. augustā plkst. 18.00 -19.00 cigun nodarbības visiem interesentiem. Nodarbības vadīs cigun instruktore Ārija Artmane projekta "Stopiņu novada iedzīvotāju veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi" ietvaros.

Trešdienās plkst. 11.00 stepa dejas nodarbības individuāli saskaņojot ar vadītāju Baibu M. (Vairāk info 22026488)

Ceturtdien, 20.augustā plkst. 16.00 – 19.00 projekta "Stopiņu novada iedzīvotāju veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi" ietvaros emocionālās veselības diena – STRESAM NĒ!

Sestdienās plkst. 10.00 līnījdejas

Pirmdienās, trešdienās un piektdienās plkst. 18.00 galda teniss

Sestdien, 8.augustā plkst. 10.00 Sporta diena Upeslejās

Floristikas nodarbības Līgo ieskaņās:





RAC "Upeslejas" jūnijā

9., 16. jūnijā plkst. 13.00 un 30. jūnijā plkst. 16.00 saruna par ražošanu bioloģiskajā saimniecībā. Vadītāja I. Knodze

Otrdienās plkst. 18.00 bērniem un jauniešiem elektropulciņš. Vadītājs I. Larionovs

Otrdienās plkst. 18.00 vēderdeju nodarbība. Vadītāja I. Alijeva

Otrdienās plkst. 18.00 ārstnieciskā vingrošana pieaugušajiem. Vadītāja V. Galkina

Trešdienās plkst. 10.00 stepa nodarbības. Vadītāja B. Miķelsone. Baibas Miķelsones stepa dejas studija vasarā uzņem jaunus dalībniekus uz individuālām nodarbībām. Pieredzei un vecumam nav nozīmes. Pieteikšanās un vairāk info 22026488 pie vadītājas Baibas

Trešdienās plkst. 16.00 klubiņa "Pipariņš" tikšanās

Ceturtdienās plkst. 10.30 nūjošana

Ceturtdienās plkst. 18.00 vēderdeju nodarbība. Vadītāja I. Alijeva

Pirmdienās, trešdienās un piektdienās plkst. 17.00 galda teniss.

Koordinators V. Postnovs

Sestdienās plkst. 10.00 līnijdejas. Vadītāja A. Smirnova

PLĀNOTĀS NODARBĪBAS UN PASĀKUMI FEBRUĀRĪ

1., 8., 15., 22. un 29.februārī plkst.12.00 interaktīvs pasākums jauniešiem ar **Iļju Kožukovski.**

4., 11. un 18.februārī plkst.16.00 radošās nodarbības bērniem.

6., 13., 20. un 27.februārī plkst.16.00 tapošanas nodarbības. Vada Aleksandra Smirnova.

7.februārī plkst.16.30 tikšanās ar ainavu arhitekti **Sandru Sarkanbārdi.** Saruna par dārzkopības jautājumiem.

12., 19. un 26.februārī plkst.16.00 radošās nodarbības pieaugušajiem.

22.februārī plkst.12.00 atvadāmies no EBD veicējas Oleksandras Zatokovas,

kura darbojās radošajā attīstības centrā “Upeslejas” 12 mēnešus, Eiropas Solidaritātes korpusa projekta “Vienoti atbalstam” ietvaros. Noslēguma atskaite, prezentācija un tējas galds.

PULCIŅU NODARBĪBAS:

Pirmdienās un trešdienās plkst.17.00 **stēpa nodarbības bērniem**. Vada Baiba Miķelsone.

Otrdienās un ceturtdienās plkst.15.00 **ārstnieciskā vingrošana senioriem**. Vada fizioterapeite Iveta Smalkā.

Otrdienās un ceturtdienās plkst.18.30 **fitnesa nodarbība**. Vada treneres no “FITCAMP”.

Otrdienās un ceturtdienās plkst.18.00 **vēderdeju nodarbības**. Vada Inese Alijeva.

Trešdienās plkst.18.00 **līnīdeju nodarbības**. Vada Anda Smirnova.

Pirmdienās, trešdienās un piektdienās plkst.20.00 **galda tenisa nodarbības**. Koordinators Vjačeslavs Postnovs.

Sestdienās plkst.11.00 **elektropulciņš bērniem un jauniešiem**. Vada Igors Larionovs.

Iespējas radošajā attīstības centrā “Upeslejas”

Janvāra sākumā Upesleju radošajā attīstības centrā izskanēja tur darbojošos pulciņu dalībnieku koncerts. Nu jau kā tradīcija šis gada veikuma atskaites koncerts tiek rīkots pēc visiem jaungada trakumiem, tuvāk saules atgriešanās dienai – Zvaigznes dienai.

Šogad savu māku rādīja un skatītājus priecēja vesels pulks dalībnieku: stēpa dejas cienītāji, līnīdeju un vēderdeju mākas piekritēji. Uzstājās arī bērni, kuri mācās dažādu mūzikas instrumentu spēli. Kā paraugs neatlaidībai un vēlmei apgūt sitamos instrumentus bija Ketijas uzstāšanās.

Koncertu atklāja un sevi skaļi pieteica Upesleju stēpa dejojājas skolotājas Baibas Miķelsones vadībā. Tik spraigs priekšnesums aizritēja vienā elpas vilcienā. Lūkojoties uz smaidošajām meiteņu sejām pat grūti aptvert kā melnajās stēpa kurpītēs tērtās kājas var radīt tik sarežģītus, bet sinhronus ritma salikumus.



Savukārt līnījdejoņas pārsteidza ar īpašu, koncertam iestudētu kaķu dejas priekšnesumu. Ļoti aktuāls nākamajam Žurkas gadam. Zem radošā grimmeņa bija grūti atpazīt, kura ikdienā ir mediķe, kura grāmatvede vai skolotāja.

Upesleju jauniešu grupa "Fun Catchers" ļoti nopietni prezentēja savus paveiktos darbus, kā arī sniedza ieskatu nākotnes plānos. Viņu ikdienas pasākumos gan valda krietni vairāk jautrības un sportiska noskaņojuma, nekā tik atbildīgā uzstāšanās reizē.

Noslēdzošos priekšnesumus savos krāšņajos tērpos sniedza eksotisko vēderdeju izpildītājas un, kā klausītājiem šķita, nu jau sitamo instrumentu virtuoze Ketija. Prieks acīm un ausīm!

Centrā darboties gribētāju skaits ir audzis. Jaunieši vēl var apmeklēt elektropulciņu. Bērniem iespēja laiku pavadīt iekārtotajā spēļu istabā. Pieaugušie var izmantot trenāžierus vai uzspēlēt galda tenisu. Tāpat apmeklētāji var iepazīties ar jaunajiem preses izdevumiem un grāmatām. Pēc remonta centra rīcībā ir jauna nodarbību telpa pat ar labiekārtotu virtuvi, tad grūti nepadoties arī kulināriem kārdinājumiem. Vēl viens iemesls nākt un darboties. Galvenais, ja tev ir vēlšanās un mērķis, vari sākt pilnveidoties jebkurā vecumā. Piedāvāto iespēju ir daudz, ikviens var atrast sev piemērotu nodarbi, būtu tikai vēlme saistoši pavadīt savu brīvo laiku.

Radošā attīstības centra vadītāja Sandra Briška

[FOTOGALERIJA: Upesleju radošās attīstības centra pulciņu un nodarbību dalībnieku gada koncerts, 2020.gada 11.janvārī](#)



Sestdien, 11. janvārī
plkst. 14.00

Upesleju pasākumu zālē
DC pulciņu koncerts

priecāsimies par
līnijdejām, stepu un vēderdejām

dzirdēsim arī sitamo instrumentu solo

PLĀNOTĀS NODARBĪBAS UN PASĀKUMI JANVĀRĪ

4., 18. un 25.janvārī plkst.11.00 **interaktīvs pasākums** jauniešiem ar Ilju Kožukovski.

8., 15., 22. un 29.janvārī plkst.16.00 **radošās nodarbības** pieaugušajiem.

9., 16., 23., 30.janvārī plkst.16.00 **radošās nodarbības** bērniem.

11.janvārī plkst.14.00 dienas centrā darbošos **pulciņu atskaites koncerts**.

10., 17., 24. un 31.janvārī plkst.16.00 **galda spēļu** turnīri.

PULCIŅU NODARBĪBAS

Pirmdienās un trešdienās plkst. 17.00 **stepa** nodarbības bērniem. Vada Baiba Miķelsone

Otrdienās un ceturtdienās plkst. 15.00 **ārstnieciskā vingrošana** senioriem. Vada fizioterapeite Iveta Smalkā

Otrdienās un ceturtdienās plkst. 18.30 **fitnesa** nodarbība. Vada treneres no "FITCAMP"

Otrdienās un ceturtdienās plkst. 18.00 **vēderdeju** nodarbības. Vada Inese Alijeva

Trešdienās plkst. 18.00 **līnijdeju** nodarbības. Vada Anda Smirnova

Pirmdienās, trešdienās un piektdienās plkst. 20.00 **galda tenisa** nodarbības. Koordinators Vjačeslavs Postnovs

Sestdienās plkst. 11.00 **elektropulciņš** bērniem un jauniešiem. Vada Igors Larionovs