

Kultūrpunkta “Lucavsala” pasākumu programma.

Pasākuma programma ir paredzēta ģimenēm ar bērniem, tā konceptuāli ir iedalīta trīs blokos, kas savstarpēji viens otru papildina. Kultūrpunkta programmas mērķis ir veicināt Rīgas iedzīvotāju izpratni par veselīga dzīvesveida nozīmīgumu un nepieciešamību, kas jo īpaši svarīga ir pašlaik esošajā sarežģītajā situācijā.

Visi pasākumi notiks trešdienās plkst. 19.00. Provizoriskais pasākuma ilgums ir 1h15min līdz 1h30min.

Pirmais pasākumu bloks – praktiskās nodarbības **fiziskās aktivitātes** (30. jūnijs, 7.jūlijs, 14. jūlijs, 1. septembris)

- 30.06.2021. zumbas nodarbība ar Lienī Knopu
- 07.07.2021. jogas nodarbība ar Edīti Štrauhu
- 14.07.2021. taidzi nodarbība ar Igoru Kudrjavcevu
- 01.09.2021. **sarunu vakars** ar biedrības “Ledus lāči” pārstāvjiem par veselīgu dzīvesveidu un iespējamo iesaisti biedrības aktivitātēs, pēc sarunu vakara plkst.20.30 Zinību dienas atzīmēšanas ballīte ar grupu “Pirmais Kurss”

Otrais pasākumu bloks – **veselīga dzīvesveida lekcijas / diskusijas** (21. jūlijs, 28.jūlijs, 4. augusts)

- 21.07.2021. sarunu vakars / lekcija ar “Topi vesels” autori Anci Annu Šteinbergu par veselīgu uzturu un dzīvesveidu kā palīg līdzekli, lai izvairītos no iekaisumu procesiem organismā
- 28.07.2021. sarunu vakars / lekcija ar “Sirds virtuve” satura veidotāju Kristīni Štikāni par veselīgu dzīvesveidu, tā komponentēm, apskatot, vai veselīgs ir dabai draudzīgs, veselīgā dzīvesveida piemērotību mums visiem un to, cik viegli ikdienā ir piekopt veselīga dzīvesveida paradumus, kā arī to, vai ir iespējams vienlaicīgi rūpēties par savu un planētas veselību.
- 04.08.2021. diskusija ar psiholoģijas doktori Ievu Stokenbergu par rūpēm par garīgo veselību ikdienā

Trešais pasākumu bloks – meistarklases **māksla kā terapija** (11. augusts, 18. augusts, 25. augusts)

- 11.08.2021. latviešu tautiskā deja kā terapija ar deju virsvadītāju Jāni Purviņu – teorētiskā ievirze par tautiskajām dejām, tai skaitā par Deju svētkiem un to procesu, praktiski – ar meistarklases dalībniekiem kopā deju zīmējumu veidošana, kas tiek filmēta ar dronu. Filmētais materiāls pēc pasākuma tiks publicēts un izsūtīts visiem dalībniekiem.
- 18.08.2021. mūzika kā terapija ar virsdiriģentu Intu Teterovski
- 25.08.2021. plenērs māksla kā terapija ar Kristīni Otersoni (materiāli uz vietas tiks nodrošināti)

Lai apmeklētu pasākumus, nepieciešams iepriekš pieteikties, sūtot e-pastu uz [maza.gilde@riga.lv](mailto:maza.gilde@riga.lv)