



RĪGAS IZGLĪTĪBAS UN
INFORMATĪVI METODISKAIS CENTRS

PIEAUGUŠO NEFORMĀLĀS IZGLĪTĪBAS KURSI RĪGAS IEDZĪVOTĀJIEM

2019. gada maijs-jūnijs

RĪGAS IZGLĪTĪBAS UN INFORMATĪVI
METODISKAIS CENTRS

www.riimc.lv, tel. 67105579, 67105547

SATURA RĀDĪTĀJS


Satura rādītājs	1
Āgenskalns	2
Pašizausme:	2
Māksla un dizains:	3
Centrs	5
Valodas:	5
Pašizausme:	5
Psiholoģija:	7
Mākslas un rokdarbi:	8
Veselība:	9
Stils un skaistumkopšana:	10
Imanta	12
Datorkursi:	12
Veselība:	13
Psiholoģija:	14
Dārza dizains:	14
Ķengarags	15
Valodas:	15
skaistumkopšana:	15
Mākslas un rokdarbi:	16
Pašizausme:	16
Veselība:	18
Datorkursi:	18
Purvciems	20
Valodas:	20
Pašizausme:	20
Psiholoģija:	21
Veselība:	22

ĀGENSKALNS

PAŠIZAUGSME:

Mācību programmas nosaukums	Veiksmīgas uzstāšanās ABC jeb prasme uzrunāt auditoriju
Mērķauditorija	Rīgas iedzīvotāji
Nodarbības vadītājs	Dainis Bērziņš, aktiermeistarības un skatuves runas pasniedzējs Sia "Gints Bude modes nams tērpu demonstrētāju studijā", lektors biznesa augstskolā "Turība"
Stundu skaits	4 stundas
Norises laiks	08.05.2019. plkst. 18.00 – 21.00 (trešdiena)
Norises vieta	F. Brīvzemnieka pamatskola, Zeļļu iela 4
Programmas anotācija	Profesionāla pasniedzēja vadībā kursu dalībnieki iepazīsies ar teorētiskiem pamatiem un praktiskiem padomiem, kā panākt, lai klausītāji tevi dzird un saprot. Stresa pārvarēšana, kontakts ar klausītāju, kursa dalībnieku balss un artikulācijas aparāta problēmu diagnostika, biežāk satopamās problēmas un to risinājumi, artikulācijas aparāta un elpošanas vingrinājumi, tipiskākās valodas kļūdas, kā izlabot dialektu, ko darīt, ja balss neskan, runas mērķis, teksta analīze, lomu spēles – diktori un žurnālisti.
 (Attēli no interneta vietnēm)	
Dalības maksa (ar PVN)	13,20 EUR
Vietu skaits	20
Programmas vadītājs	Kitija Čipāne, 67105546, kitija.cipane@riga.lv
Pieteikšanās	www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba

Mācību programmas nosaukums

Mācību programmas nosaukums	Iekšējā izaugsme un dzīves kvalitāte
Mērķauditorija	Rīgas iedzīvotāji
Nodarbības vadītājs	Egils Purviņš, pasniedzējs, iekšējās izaugsmes un dzīves kvalitātes treneris, sertificēts koučs
Stundu skaits	6 stundas
Norises laiks	07.05. un 14.05.2019. plkst. 18.30 – 20.45 (otrdienās)
Norises vieta	F. Brīvzemnieka pamatskola, Zeļļu iela 4
Programmas anotācija	Seminārā tiks izskatīti vispārēji principi un jautājumi par atbildības un kontroles uzņemšanos savā dzīvē. Dalībnieki tiks iepazīstināti ar dažādiem praktiskiem algoritmiem, kas ļaus vairāk apzināties sevi, izvirzīt savus sapņus un mērķus, kā arī saprast, ko nozīmē sevi realizēt caur saviem darbiem, un arī veidot sapratni – ko ar savu rīcību es vēlos dzīvē iegūt, kādu rezultātu sasniegt. Mērķi, motivācija, panākumi... Ar ko atšķiras mērķi no sapņiem, pēc kādiem kritērijiem noformulēt savus mērķus, kā pareizi rakstīt mērķus, lai tie palīdzētu izaugsmei – mācībās, profesionālajās izvēlēs, personīgajā izaugsmei. Praktiski piemēri un mērķu analīze.
 (Attēli no interneta vietnēm)	

Dalības maksa (ar PVN)

Vietu skaits

Programmas vadītājs

Pieteikšanās

Bez visa tā daļa no nodarbības tiks veltīta veselībai, enerģijai, balansa un resursa stāvokļa izziņai, kas ļauj būt veselam, rūpēties par sevi un vienmēr būt možā garā.

Diskusija un atbildes uz jautājumiem.

19,80 EUR

20

Kitija Čipāne, 67105546, kitija.cipane@riga.lv

www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba

Mācību programmas nosaukums

Rakstura līderība

Mērķauditorija

Rīgas iedzīvotāji

Nodarbības vadītājs

Egils Purviņš, pasniedzējs, iekšējās izaugsmes un dzīves kvalitātes treneris, sertificēts koučs

Stundu skaits

6 stundas

Norises laiks

21.05. un 28.05. 2019. plkst. 18.30 – 20.45 (otrdienās)

Norises vieta

F. Brīvzemnieka pamatskola, Zeļļu iela 4

Programmas anotācija

Par līderi nepiedzimst, par līderi kļūst. Katrs no mums ir aicināts būt par patiesu līderi – ar savu personību, ar savu dzīves kvalitāti, ar savu darbu un piemēru, apliecinot to. Tieši raksturs ir tas, kas mūs veido par izcilu personību, tieši rakstura pilnībā slēpjas cilvēka personības izaugsme.

Ko nozīmē būt patiesam cilvēkam – cēlam, dižam, augstsirdīgam, radošam un pilnīgam? Kas tad ir rakstura līderība? Ko nozīmē būt patiesam līderim? Kas ir patiesa izaugsme un kā atrast savu potenciālu? Kas veido cilvēka personu? Kas ir raksturs? Kas ir temperaments? Šos un citus jautājumus izskatīsim divos praktiskos un izglītojošos sarunu vakaros.



(Attēli no interneta vietnēm)

Dalības maksa (ar PVN)

19,80 EUR

Vietu skaits

20

Programmas vadītājs

Kitija Čipāne, 67105546, kitija.cipane@riga.lv

Pieteikšanās

www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba

MĀKSLA UN DIZAINS:

Mācību programmas nosaukums

Gleznošanas pamati

Mērķauditorija

Rīgas iedzīvotāji

Nodarbības vadītājs

Inga Vereba, vizuālās mākslas pasniedzēja

Stundu skaits

12 stundas

Norises laiks

16.05., 23.05., 30.05., 06.06., 13.06.2019. plkst. 18.00 - 20.15 (ceturtdienas)

Norises vieta

F. Brīvzemnieka pamatskola, Zeļļu iela 4

Programmas anotācija

Kursi tiem, kas vēlas apgūt gleznošanas prasmes, izpaust sevi jaunās kreatīvās darbībās, iemācīties lietās, kuras varbūt ir aizmirstas vai arī pavisam savādākas, nekā ikdienā darāmās darbības. Katram krāsu veidam ir savas īpatnības, vilšanos un neveiksmes piedzīvo pat profesionāli mākslinieki, bet darba



(Attēli no interneta vietnēm)

Dalības maksa (ar PVN)

Vietu skaits

Programmas vadītājs

Pieteikšanās

radošajā procesā viņi mācās to pārvarēt. Galvenais – nepadoties un vienmēr atrast sevī radošo prieku mēģināt vēlreiz. Šis kursu laiks ir domāts tiktur, kas vēlas izmēģināt kaut ko jaunu vai sen aizmirstas lietas. Uzzināsim informāciju par akvareļkrāsām, eļļas krāsām, pasteli un akrila krāsām. Pieskarsimies katrai krāsu tehnikai, radot iespēju pamēģināt un izjust krāsas burvību.

39,60 EUR EUR

17

Kitija Čipāne, 67105546, kitija.cipane@riga.lv

www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba

Mācību programmas nosaukums

Dzīvokļa funkcionālais plānojums un interjera dizaina stili

Mērķauditorija

Rīgas iedzīvotāji

Nodarbības vadītājs

Gundega Zaķe-Cimža, dizainere

Stundu skaits

6 stundas

Norises laiks

13.05. un 20.05.2019. plkst. 18.00 – 20.15 (pirmdienas)

Norises vieta

F. Brīvzemnieka pamatskola, Zeļļu iela 4

Programmas anotācija



(Attēli no interneta vietnēm)

Kursa mērķis ir iepazīstināt klausītājus ar interjera dizaina plānošanas un stila principiem. Lekciju pirmā daļa ir veltīta dzīvokļa funkcionālajam plānojumam un ergonomikai. Iepazīstināšana ar telpas uzmērījumu secību, to pierakstīšanu plānojumā un aprīkojuma ienešanu iezīmētajā telpas plānā. Otrā daļā tiks aplūkoti interjera stili, to raksturīgākās krāsas, ornamentika, materiāli un aprīkojums.

Dalībniekam līdzī jāņem: 1. daļai: A3 baltas lapas 3 gb., lineāls 50 cm garumā, taisnleņķa trijstūra lineāls, metrmērs 5m, pieraksti. 2. daļai: A2 formāta lapa, šķēres, līme, krāsainie zīmuļi, flomāsteri.

Dalības maksa (ar PVN)

19,80 EUR

Vietu skaits

17

Programmas vadītājs

Kitija Čipāne, 67105546, kitija.cipane@riga.lv

Pieteikšanās

www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba

CENTRS

VALODAS:

Mācību programmas nosaukums

Angļu valoda - runāšanas prasmes attīstīšana (A2 līmenis)

Mērķauditorija

Rīgas iedzīvotāji

Nodarbības vadītājs

Ilga Luckāne, angļu valodas pasniedzēja

Stundu skaits

24 stundas

Norises laiks

09.05., 14.05., 16.05., 21.05., 23.05., 28.05., 30.05., 04.06.
plkst. **18.00 - 20.15** (otrdienas un ceturtdienas)

Norises vieta

Rīgas Natālījas Draudziņas vidusskola, Bruņinieku iela 24A

Programmas anotācija



(Attēli no interneta vietnēm)

Programma pilnveidos dalībnieku prasmes angļu valodā, lai varētu sazināties dažādās ikdienas situācijās, saprastu rakstītu un dzirdētu informāciju, padziļinātu vārdu krājumu, kā arī angļu valodas gramatiku. Tiks papildinātas prasmes runāt, lasīt, klausīties un rakstīt angļu valodā atbilstoši A2 līmeņa pakāpei. Angļu valodas īsais kurss palīdzēs atsvaidzināt zināšanas un papildināt prasmi izteikt elementāras frāzes un saprast vienkāršus teikumus, dodoties ārzemju braucienā.

Dalības maksa (ar PVN)

79,20 EUR

Vietu skaits

17

Programmas vadītājs

Inga Liepniece, 67105544, inga.liepniece@riga.lv

Pieteikšanās

www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba

PAŠIZAUGSME:

Mācību programmas nosaukums

Aktiermeistarības pamati veiksmīgai ikdienai

Mērķauditorija

Rīgas iedzīvotāji

Nodarbības vadītājs

Dainis Bērziņš, aktieris, aktiermeistarības un skatuves runas pasniedzējs

Stundu skaits

4 stundas

Norises laiks

15.05. 2019. plkst. **18.00-21.00** (trešdiena)

Norises vieta

Rīgas Natālījas Draudziņas vidusskola, Bruņinieku iela 24A

Programmas anotācija



(Attēli no interneta vietnēm)

Jebkuras profesijas pārstāvim arī ikdienā ir svarīgi prast sevi pasniegt tā, lai apkārtējie pamana ne tikai tavas zināšanas. Ir daži noslēpumi, kas tiks apkārtējiem uz mums paraudzīties savādāk. Aktiermeistarība ir svarīga ne tikai aktierim. Viens no veiksmīga biznesa noslēpumiem mūsdienu mainīgajā pasaulē ir prast sevi atbilstoši pasniegt. Kursu dalībnieki iepazīsies ar profesionālas skatuves mākslas atšķirību no pašdarbības, iztēles vingrinājumiem, novērojumiem. Individuālas un grupu etīdes.

Dalības maksa (ar PVN)

13,20 EUR

Vietu skaits
 Programmas vadītājs
 Pieteikšanās

17

Inga Liepniece, 67105544, Inga.Liepniece@riga.lv

www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba

Mācību programmas nosaukums

Lietišķā apģērba iespējas savu mērķu sasniegšanai

Mērķauditorija

Rīgas iedzīvotāji

Nodarbības vadītājs

Gints Bude, modes dizainers, Sia "Gints Bude modes nams tērpu demonstrētāju studijā" direktors

Stundu skaits

4 stundas

Norises laiks

08.05.2019. plkst. 18.00 – 21.00 (trešdiena)

Norises vieta

Rīgas sākumskola "Valodiņa", Blaumaņa iela 26

Programmas anotācija

Programma piedāvā lekciju, diskusiju, teoriju un praktiskos ieteikumus. Galvenās tēmas: Mode, stils, apģērba etiķete. Pareiza stāja un gaita. Apģērba papildinoši elementi. Apģērba hierarhija uzņēmumā. Amatpersonu ģērbšanās stils un kļūdas. Vizuālā tēla sasaiste ar ietekmi uz personas, zīmola, organizācijas reputāciju. Kam jābūt veiksmīga darbinieka drēbju skapī.

Modes dizainers Gints Bude bija pirmais, kurš pēc Latvijas neatkarības atgūšanas 1990. gada 2. novembrī atvēra savu modes namu. Pirmais Latvijā sāka profesionāļu modeļu sagatavošanu savā Tērpu demonstrētāju studijā un ļoti daudziem vizuālo jomu pārstāvjiem ir bijis pirmais skolotājs un padomdevējs. Gints Bude veido stilus modes žurnāliem, ir vadījis TV raidījumu "Ievas pārvērtības", eksperta statusā piedalās TV24 raidījumā "Spices stila pavēlnieks", ir apģērba, stila un etiķetes eksperts, lasa lekcijas par vizuālā tēla nozīmi sabiedrībā, apģērba valkāšanas etiķeti un modi. Latvijas Amatniecības kameras meistars.

13,20 EUR

Dalības maksa (ar PVN)

20

Vietu skaits

Programmas vadītājs

Kitija Čipāne, 67105546, kitija.cipane@riga.lv

Pieteikšanās

www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba

Mācību programmas nosaukums

Kā savienot darbu un privāto dzīvi

Mērķauditorija

Rīgas iedzīvotāji

Nodarbības vadītājs

Inga Dreimane, psiholoģe

Stundu skaits

8 stundas

Norises laiks

03.06. un 10.06. 2019. plkst. 18.00-21.00 (pirmdienas)

Norises vieta

Pamatskola "Rīdze", Krišjāņa Valdemāra ielā 2

Programmas anotācija

Programma paredzēta dziļākas personiskas izpratnes iegūšanai par jēgpilnas un harmoniskas dzīves modeli, individuālo motivāciju darbam un aktivitātēm ārpus darba. Dalībnieki apgūs pamatzināšanas un attīstīs savas prasmes mērķu izvirzīšanā, plāna un motivācijas veidošanā un uzturēšanā, kas ir būtiski faktori līdzsvara nodrošināšanai starp profesionālo dzīvi un privāto dzīvi.



(Attēli no interneta vietnēm)

Dalības maksa (ar PVN)

26,40 EUR

Vietu skaits

17

Programmas vadītājs

Inga Liepniece, 67105544, inga.liepniece@riga.lv

Pieteikšanās

www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba

PSIHOLOĢIJA:

Mācību programmas nosaukums

Vecāku saskarsme ar pusaudžiem, emocionālās inteliģences un paškontroles nozīme

Mērķauditorija

Rīgas iedzīvotāji

Nodarbības vadītājs

Jurita Smiltiņa, psiholoģe

Stundu skaits

8 stundas

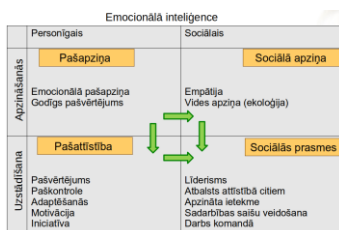
Norises laiks

20.05. un 27.05.2019. plkst. 18.00-21.00 (pirmdienas)

Norises vieta

Rīgas sākumskola "Valodiņa", Blaumaņa iela 26

Programmas anotācija



(Attēls no interneta vietnes competences.blogspot.com)

Programmas apguves laikā dalībnieki papildinās zināšanas par emocionālās inteliģences jēdzienu un tā nozīmi vecāku saskarsmē ar pusaudžiem, emocionālās inteliģences modeli un izmantošanas līmeņiem. Diskusijās tiks gūtas zināšanas par asertīvas uzvedības pielietošanu saskarsmē ar pusaudžiem, emociju neirobioloģisko pamatojumu un veselīgu emociju vadīšanu, kā arī apzinātības (mindfulness) meditācijas ideju un pielietošanu. Vecāki papildinās zināšanas par emocionālās inteliģences izmantošanu pusaudžu audzināšanā un veselīgas vides radīšanu. Gūs praktiskus padomus.

Dalības maksa (ar PVN)

26,40 EUR

Vietu skaits

17

Programmas vadītājs

Kitija Čipāne, 67105546, kitija.cipane@riga.lv

Pieteikšanās

www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba

Mācību programmas nosaukums

Kā sadzīvot (sadarboties) ar „sarežģītiem” cilvēkiem?

Mērķauditorija

Rīgas iedzīvotāji

Nodarbības vadītājs

Ligita Landzmane, juriste, psiholoģe

Stundu skaits

4 stundas

Norises laiks

14.05.2019. plkst. 18.00 – 21.00 (otrdiena)

Norises vieta

Rīgas sākumskola "Valodiņa", Blaumaņa iela 26

Programmas anotācija



(Attēli no interneta vietnēm)


Vai un kā iespējams uzlabot saskarsmi un komunikāciju privātās, darba un studiju dzīves procesos? Kā diplomātiski sadarboties ar sarežģītas uzvedības/rīcības personām, ja sadarbība ir objektīvi nepieciešama? Kādas taktikas izmantot, sadarbojoties ar, tā sauktajām narcistiskā, psihopātiskā un manipulatīvā spektra personībām? Atbildes uz šiem un citiem jautājumiem saņemsiet seminārā.

Dalības maksa (ar PVN)	13,20 EUR
Vietu skaits	17
Programmas vadītājs	Kitija Čipāne, 67105546, kitija.cipane@riga.lv
Pieteikšanās	www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba

MĀKSLAS UN ROKDARBI:

Mācību programmas nosaukums

“Labvēlīgā Tumsā”. Kāpēc kino mums izraisa emocijas? Ievads.

Mērķauditorija	Rīgas iedzīvotāji
Nodarbības vadītājs	Vladis Goldbergs, kino, radio, reklāmas speciālists, Kultūras koledžas lektors
Stundu skaits	12 stundas
Norises laiks	22.05., 29.05., 05.06. 2019. plkst. 18.00-21.00 (trešdiena)
Norises vieta	Rīgas Natālījas Draudziņas vidusskola, Bruņinieku iela 24A
Programmas anotācija	<p>Programma piedāvā piedalīties nodarbībās, kurās, miksējot dažādus stāstus, piemērus, skatoties filmu fragmentus, tos kopīgi analizējot, sniedzot dažādus faktus par kino tapšanas, izplatīšanas, rādīšanas aizkulisēm, likt no jauna un pa jaunam paskatīties filmas, seriālus un uzzināt, kāpēc kino izraisa emocijas.</p> <p>Programma var iedvesmot tos, kas mēdz paši filmēt notikumus, sevi un draugus, iesviest kādus kino paņēmienus savā nodarbē.</p>
	
(Attēli no interneta vietnēm)	
Dalības maksa (ar PVN)	39,60 EUR
Vietu skaits	17
Programmas vadītājs	Inga Liepniece, 67105544, Inga.Liepniece@riga.lv
Pieteikšanās	www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba

Mācību programmas nosaukums

Aušana ar pērlītēm – rokassprādzes izgatavošana

Mērķauditorija	Rīgas iedzīvotāji
Nodarbības vadītājs	Dace Sondare, mājturības skolotāja, rokdarbniece
Stundu skaits	6 stundas
Norises laiks	21.05., 28.05.2019. plkst. 18.00 – 20.15 (otrdienas)
Norises vieta	Rīgas sākumskola “Valodiņa”, Blaumaņa iela 26
Programmas anotācija	<p>Programmas dalībnieki apgūs pamatprincipus aušanā ar pērlītēm, un noaudīs rokassprādzi. Programmas 1.nodarbībā iepazīsimies ar materiālu un rakstu daudzveidību, audīsim rokassprādzi pēc izvēlēta raksta. 2. nodarbībā iepazīsimies ar aizdares veidiem un veidosim aizdari noaustajai rokassprādzei. Dalībniekiem jāņem līdzi:</p> <p>1.nodarbībai</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stingrs pamats velku diegu uzvilšanai - tukša metāla konfekšu kaste vismaz 20x20cm vai plastmasas dokumentu kaste ar dziļumu vismaz 3cm. Der arī stingrs kurpju kastes vāks.



(Attēls no interneta vietnes https://vk.com/album-20446290_22113450_7)

Dalības maksa (ar PVN)

Vietu skaits

Programmas vadītājs

Pieteikšanās

- Izturīgs diegs velkiem (neilona) (Nr.40 – Nr.50) pamatpērlišu krāsā;
- Līmlenta, šķēres;
- Vienāda lieluma 2-3 krāsu pērļītes (Japāņu TOHO vai čehu pērļītes nr. 11) (Var nopirkt www.perlu-lade.com, perlotava.lv) (TOHO pērļītes ir labākas);
- Gara pērļu adata;
- Rūtiņu lapa rakstam (var padomāt, kādu motīvu vēlēties aust), rakstāmpiederumi, krāsainie zīmuļi;

2.nodarbībai

- „Bison kit” līme;
- Filca materiāls malējās pērļītes krāsā;
- pērļītes, kuras izmantotas aušanā;
- Zīda vai kaprona lentīte aizdarei rokassprādzes platumā (var aizstāt ar citu aizdari);
- pērļu adata, diegs, šķēres.

19.80 EUR

15

Kitija Čipāne, 67105546, Kitija.Cipane@riga.lv

www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba

VESELĪBA:

Mācību programmas nosaukums

Mērķauditorija

Nodarbības vadītājs

Stundu skaits

Norises laiks

Norises vieta

Programmas anotācija



(Attēls no interneta vietnes www.latekofood.lv)

Dalības maksa (ar PVN)

Vietu skaits

Programmas vadītājs

Pieteikšanās

Veselīga uztura ABC

Rīgas iedzīvotāji

Lolita Šelvaha, LU PPMF lektore

4 stundas

22.05. plkst. 18.00-21.00 (trešdiena)

Pamatskola "Rīdze", Valdemāra ielā 2

Kursa programma iepazīstinās dalībniekus ar veselīgas ēšanas principiem, to ievērošanu un veidošanos ikdienā, papildinās prasmi novērtēt produktu kvalitāti un garšas īpašības, saskatīt iespēju mainīt savus ēšanas paradumus. Praktiskajai nodarbībai: garšas noteikšanai nepieciešami izpētei uz grupu: 5 baltie sezonas dārzeņi un 5 maizes veidi.

13,20 EUR

17

Inga Liepniece, 67105544, Inga.Liepniece@riga.lv

www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba

Mācību programmas nosaukums

Vecums nav šķērslis! Kā uzturēt fizisko veselību un droši uzsākt fiziskās aktivitātes

Mērķauditorija

Rīgas iedzīvotāji

Nodarbības vadītājs

Ilga Luckāne, projekta "Vecums nav šķērslis" sertificēta lektore

Stundu skaits	4 stundas
Norises laiks	29.05. plkst. 18.00-21.00 (trešdiena)
Norises vieta	Pamatskola "Rīdze", Valdemāra ielā 2
Programmas anotācija	Kursa programma iepazīstinās dalībniekus ar fiziskajām aktivitātēm, to nozīmi senioru funkcionālā stāvokļa uzturēšanā un uzlabošanā. Nodarbībās tiks pilnveidotas zināšanas un prasmes šādās tēmās: <ul style="list-style-type: none"> - piemērotas fiziskās aktivitātes; - fizisko slodžu paškontrolē; - ergonomikas pamatprincipi ikdienas aktivitāšu veikšanā; - kritiska savas ēdienkartes izvērtēšana un plānošana (optimāla svara uzturēšanā); - fiziskas aktivitātes osteoporozes profilaksē un kā aizsargāt locītavas ikdienā; - risku identificēšana savā mājas/darba vidē un tuvējā apkaimē; - kritienu profilakse; - praktiskās nodarbības.
Dalības maksa (ar PVN)	13,20 EUR
Vietu skaits	17
Programmas vadītājs	Inga Liepniece, 67105544, Inga.Liepniece@riga.lv
Pieteikšanās	www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba



(Attēls no interneta vietnes <http://veselam.la.lv/>)

STILS UN SKAISTUMKOPŠANA:

Mācību programmas nosaukums

Individuālā krāsu palete un veiksmīga garderobes komplektēšanā

Mērķauditorija	Rīgas iedzīvotāji
Nodarbības vadītājs	Maruta Liepa, RTRIT vizuālā tēla speciāliste, stiliste, kosmētikas eksperte un trenere
Stundu skaits	9 stundas
Norises laiks	07.05., 10.05., 13.05. 2019. plkst. 17.30 - 20.00
Norises vieta	Rīgas Natālijas Draudziņas vidusskolā, Bruņinieku ielā 24A
Programmas anotācija	Kursa dalībnieki uzzinās savu individuālo krāsu paleti. Apgūs zināšanas par veiksmīgu un praktisku garderobes veidošanu un apģērba izvēli atbilstoši savām auguma proporcijām.
Dalības maksa (ar PVN)	29,70 EUR
Vietu skaits	17
Programmas vadītājs	Inga Liepniece, 67105544, Inga.Liepniece@riga.lv
Pieteikšanās	www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba



(Attēli no interneta vietnēm)

Mācību programmas nosaukums

Matu kopšana

Mērķauditorija	Rīgas iedzīvotāji
Nodarbības vadītājs	Anita Elga Oliņa, RTRIT mācību frizētavas vadītāja, ir praktiskā darba pieredze frizētavā
Stundu skaits	4 stundas

Norises laiks

Norises vieta

Programmas anotācija



(Attēli no interneta vietnēm)

Dalības maksa (ar PVN)

Vietu skaits

Programmas vadītājs

Pieteikšanās

21.05.2019. plkst. 18.00 - 20.15 (otrdiena)

Pamatskola "Rīdze", Valdemāra ielā 2

Kursa dalībnieki iegūs informāciju par matu tipiem, matu kosmētikas veidiem, kā izvēlēties pareizu matu kopšanas kosmētiku un pielietot to ikdienā. Uzzinās, kā saglabāt skaistus matus.

13,20 EUR

17

Inga Liepniece, 67105544, Inga.Liepniece@riga.lv

www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba

Mācību programmas nosaukums

Dienas un vakara meik-up veidošana

Mērķauditorija

Nodarbības vadītājs

Stundu skaits

Norises laiks

Norises vieta

Programmas anotācija



(Attēli no interneta vietnēm)

Dalības maksa (ar PVN)

Vietu skaits

Programmas vadītājs

Pieteikšanās

Rīgas iedzīvotāji

Kristīne Rāmule, RTRIT vizuālā tēla speciāliste, stiliste, kosmētikas eksperte un trenere

9 stundas

28.05., 29.05., 30.05.2019. plkst. 17.45 - 20.10

Rīgas Natālijas Draudziņas vidusskola, Bruņinieku iela 24A

Kursu dalībnieki apgūs dienas un vakara meikapa tehnikas, pielietojumu, praktisku meikapa veidošanu, pareizo materiālu izvēli, instrumentu pielietojumu. Izveidos sev gan dienas, gan vakara meikapa.

29,70 EUR

17

Inga Liepniece, 67105544, Inga.Liepniece@riga.lv

www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba

IMANTA

DATORKURSI:

Mācību programmas nosaukums

Levads MS Word programmā

Mērķauditorija

Rīgas iedzīvotāji

Nodarbības vadītājs

Jānis Lūsis

Stundu skaits

9 stundas

Norises laiks

21.05., 28.05., 04.06. plkst. 18.00-20.15 (otrdienas)

Norises vieta

Rīgas Imantas vidusskola, Kurzemes prospekts 158, datorklase

Programmas anotācija



(Attēli no interneta vietnēm)

Ms Word programma iesācējiem. Kurss paredzēts visiem, kuri vēlas iemācīties Microsoft Word pamatdarbības, lai veiktu savus ikdienas pienākumus, un kuri vēlas izmantot programmu savā darbā. Kurss sniedz pamatzināšanas un prasmes, kuras nepieciešamas, lai darbotos Word instrumentu izmantošanā, dokumentu aizsardzībā un sagatavju veidošanā.

Dalības maksa (ar PVN)

29,70 EUR

Vietu skaits

17

Programmas vadītājs

Zane Namatēva, 67105129, zane.namateva@riga.lv

Pieteikšanās

www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba

Mācību programmas nosaukums

Programma MS Excel lietpratējiem

Mērķauditorija

Rīgas iedzīvotāji

Nodarbības vadītājs

Jānis Lūsis, informātikas skolotājs

Stundu skaits

12 stundas

Norises laiks

13.05., 15.05., 20.05., 22.05. plkst. 18.00-20.15 (pirmdienas un trešdienas)

Norises vieta

Rīgas Imantas vidusskola, Kurzemes prospekts 158, datorklase

Programmas anotācija



(Attēli no interneta vietnēm)

Kurss paredzēts tiem, kuri vēlas iegūt papildus zināšanas, lai izmantotu Microsoft Excel sniegtās iespējas datu analīzes rīku izmantošanā, Pivot Table veidošanā, kā arī vēlas padziļināt savas zināšanas Excel funkciju izmantošanā dažādiem uzdevumiem.

Dalības maksa (ar PVN)

39,60 EUR

Vietu skaits

17

Programmas vadītājs

Zane Namatēva, 67105129, zane.namateva@riga.lv

Pieteikšanās

www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba

*Mācību programmas nosaukums***ievads MS Excel programmā***Mērķauditorija**Rīgas iedzīvotāji**Nodarbības vadītājs**Jānis Lūsis, informātikas skolotājs**Stundu skaits*

12 stundas

*Norises laiks***03.06.; 05.06.;10.06.; 12.06.** plkst. **18.00-20.15** (pirmdienas un trešdienas)*Norises vieta**Rīgas Imantas vidusskola, Kurzemes prospekts 158, datorklase**Programmas anotācija*

(Attēli no interneta vietnēm)

Ms Excel lietotājiem. Kurss paredzēts tiem, kuri vēlas iegūt nepieciešamās zināšanas, lai veidotu, rediģētu, formatētu un drukātu pamata Microsoft Excel darba lapas, kā arī iegūtu un papildinātu prasmes, kuras nepieciešamas aprēķiniem, izmantojot formulas un funkcijas, datu atlasīšanai un filtrēšanai.

Dalības maksa (ar PVN)

39,60 EUR

Vietu skaits

17

*Programmas vadītājs**Zane Namatēva, 67105129, zane.namateva@riga.lv**Pieteikšanās*www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba**VESELĪBA:***Mācību programmas nosaukums***Veselīga uztura ABC***Mērķauditorija**Rīgas iedzīvotāji**Nodarbības vadītājs**Lolita Šelvaha, LU PPMF lektore**Stundu skaits*

4 stundas

*Norises laiks***22.05.** plkst. **18.00-21.00** (trešdiena)*Norises vieta**Rīgas Imantas vidusskola, Kurzemes prospekts 158**Programmas anotācija*(Attēls no interneta vietnes www.latekofood.lv)

Kursa programma iepazīstinās dalībniekus ar veselīgas ēšanas principiem, to ievērošanu un veidošanos ikdienā, papildinās prasmi novērtēt produktu kvalitāti un garšas īpašības, saskatīt iespēju mainīt savus ēšanas paradumus. Praktiskajai nodarbībai: garšas noteikšanai nepieciešami izpētei uz grupu: 5 baltie sezonas dārzeņi un 5 maizes veidi.

Dalības maksa (ar PVN)

19,80 EUR

Vietu skaits

17

*Programmas vadītājs**Zane Namatēva, 67105129, zane.namateva@riga.lv**Pieteikšanās*www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba

PSIHOLOĢIJA:

Mācību programmas nosaukums

Psiholoģiski atbalstošas nodarbības “Es pats. Kā sev palīdzēt”

Mērķauditorija	Rīgas iedzīvotāji
Nodarbības vadītājs	Jūlija Brokere, psiholoģe
Stundu skaits	4 stundas
Norises laiks	29.05.2019. plkst. 18.00-21.00 (trešdiena)
Norises vieta	Rīgas Imantas vidusskola, Kurzemes prospekts 158
Programmas anotācija	Nodarbības ir veltītas aktuālām tēmām, ar kurām var sastapties ikdienā gan strādājot, gan komunicējot ar cilvēkiem, gan audzinot bērnus. Programmā tiks piedāvātas gan lekcijas, gan diskusijas, gan praktiskās nodarbības un praktiski ieteikumi, lai sniegtu kursu dalībniekiem atbalstošu, motivējošu informāciju, veicinātu resursu aktivizēšanos, jauno stresa pārvarēšanas stratēģiju izstrādāšanu un to pielietojumu.
Dalības maksa (ar PVN)	13,20 EUR
Vietu skaits	17
Programmas vadītājs	Zane Namatēva, 67105129, zane.namateva@riga.lv
Pieteikšanās	www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba

DĀRZA DIZAINS:

Mācību programmas nosaukums

Dārza dizaina pamati

Mērķauditorija	Rīgas iedzīvotāji
Nodarbības vadītājs	Iveta Pētersone, daiļdārzniece
Norises laiks	22.05.2019. plkst. 18.00-21.00 (trešdiena)
Norises vieta	Rīgas Imantas vidusskola, Kurzemes prospekts 158
Programmas anotācija	Skaists dārzs ir jebkuras mājas vērtība, tomēr ne katrs spēj izplānot savas teritorijas labiekārtošanu. Programma paredz dalībniekus iepazīstināt ar dārza dizaina pamatiem, lai interesentiem atvieglotu dārza dizaina plānošanu. Profesionāla dārzniece sniegs padomus, kā vieglāk un ērtāk dizainēt un iekārtot savu dārzu.
Dalības maksa (ar PVN)	13,20 EUR
Vietu skaits	17
Programmas vadītājs	Zane Namatēva, 67105129, zane.namateva@riga.lv
Pieteikšanās	www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba

KĒNGARAGS

VALODAS:

Mācību programmas nosaukums

Angļu valoda - runāšanas prasmes attīstīšana (B1 līmenis)

Mērķauditorija

Rīgas iedzīvotāji

Nodarbības vadītājs

Irina Klišāne, angļu valodas skolotāja

Stundu skaits

24 stundas

Norises laiks

8.05., 13.05., 15.05., 20.05., 22.05., 27.05., 29.05., 03.06., 05.06., 10.06., 12.06., 17.06.2019. plkst. 18.00 - 19.30 (pirmdienas un trešdienas)

Norises vieta

Rīgas Izglītības un informatīvi metodiskais centrs, Kaņiera iela 15, 106. telpa

Programmas anotācija



(Attēli no interneta vietnēm)

Programma pilnveidos dalībnieku prasmes angļu valodā, lai varētu sazināties dažādās ikdienas situācijās, saprastu rakstītu un dzirdētu informāciju, padziļinātu vārdu krājumu, kā arī angļu valodas gramatiku. Tiks papildinātas prasmes runāt, lasīt, klausīties un rakstīt angļu valodā atbilstoši B1 līmeņa pakāpei. Angļu valodas īsais kurss palīdzēs atsvaidzināt zināšanas un papildināt prasmi uzturēt sarunu, saprast un brīvi sazināties, nodarbību valodas treniņi palīdzēs justies drošāk arī ārzemju braucienā.

Dalības maksa (ar PVN)

79,20 EUR

Vietu skaits

17

Programmas vadītājs

Sandra Cīrule, 67105579, Sandra.Cirule@riga.lv

Pieteikšanās

www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba

SKAISTUMKOPŠANA:

Mācību programmas nosaukums

Matu krāsošana mājas apstākļos

Mērķauditorija

Rīgas iedzīvotāji

Nodarbības vadītājs

Laila Ošuļeva, friziere

Stundu skaits

4 stundas

Norises laiks

21.05.2019. plkst. 18.00 – 21.00 (otrdiena)

Norises vieta

Rīgas Izglītības un informatīvi metodiskais centrs, Kaņiera iela 15, 105. telpa

Programmas anotācija



(Attēli no interneta vietnēm)

Kursa dalībnieki iegūs informāciju par matu krāsošanas pamatprincipiem: krāsu apli, pareiza toņa izvēli. Dalībnieki pilnveidos zināšanas par krāsotu matu kopšanu, produktiem un to sastāvu, matu balināšanas un krāsošanas iespējām, procedūrām un scenārijiem, lai varētu zināšanas pielietot ikdienā mājas apstākļos.

Dalības maksa (ar PVN)

13,20 EUR

Vietu skaits
 Programmas vadītājs
 Pieteikšanās

17

Sandra Cīrule, 67105579, Sandra.Cirule@riga.lv

www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba

MĀKSLAS UN ROKDARBI:

Mācību programmas nosaukums

Rotas peyote tehnikā

Mērķauditorija

Rīgas iedzīvotāji

Nodarbības vadītājs

Dace Sondare, rokdarbniece

Stundu skaits

4 stundas

Norises laiks

10.06. 2019. plkst. 18.00 – 21.00 (pirmdienā)

Norises vieta

Rīgas Izglītības un informatīvi metodiskais centrs, Kaņiera iela 15, 106. telpa

Programmas anotācija



(Attēls no interneta vietnes www.etsy.com)

Programmas dalībnieki apgūs pamatprincipus dažādu formu veidošanā peyote tehnikā un veidos rotas pēc izvēles. Nodarbībā iepazīsimies ar rakstu un formu daudzveidību, audīsim rotas pēc izvēlēta raksta un izvēlēsimies piemērotu aizdares veidu izveidotajai rotai.

Dalībniekiem jāņem līdzi:

- rakstāmpiederumi, krāsainie zīmuļi vai flomāsteri;
- Vienāda lieluma 2-3 krāsu pērlītes Japāņu TOHO (apaļas TR-) Nr.8 (lielākas, vieglāk noturēt rokā) vai Nr.11(mazākas, rota būs smalkāka). Der arī čehu pērlītes nr. 8-11, bet jāskatās, lai ir vienāda izmēra) (Var nopirkt "Pērļotavā" Rīgā, Brīvības ielā 155, k.3. www.perlotava.lv vai www.beads4you.lv vai www.etsy.com) (TOHO pērlītes ir labākas, jo ir vienādas);
- pērļu adata no stingra metāla, lai nelokās (derēs Nr.11 pērlītēm) vai smalka parastā adata (derēs Nr.8 pērlītēm),
- neilona diegs(Nr.40 – Nr.50) pamatpērlīšu krāsā -stingrs, nevar pārraut (var nopirkt Pērļotavā),
- šķēres,
- aizdare izvēlētajai rotai (var iegādāties arī vēlāk):
- metāla aizdare rokassprādzes platumā vai kaklarotai piemērota jau gatava ādas aukliņa vēlamajā garumā ar aizdari.

Dalības maksa (ar PVN)

13,20 EUR

Vietu skaits

15

Programmas vadītājs

Sandra Cīrule, 67105579, Sandra.Cirule@riga.lv

Pieteikšanās

www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba

PAŠIZAUGSME:

Mācību programmas nosaukums

Prāta treniņa tehnikas

Mērķauditorija

Rīgas iedzīvotāji

Nodarbības vadītājs

Inga Dreimane, psiholoģe

Stundu skaits

8 stundas

Norises laiks

14.05. un 21.05. plkst. 18.00 – 21.00 (otrdienas)

Norises vieta

Rīgas Izglītības un informatīvi metodiskais centrs, Kaņiera iela 15, 103. telpa

Programmas anotācija



(Attēli no interneta vietnēm)

Dalības maksa (ar PVN)

Vietu skaits

Programmas vadītājs

Pieteikšanās

Programma visiem pieaugušajiem mentālās veselības stiprināšanai. Nav labas vai sliktas atmiņas, labas vai sliktas uzmanības. Ir trenēta vai netrenēta atmiņa, uzmanība, domāšana. Prāts (uzmanība, uzmanības noturība, atmiņa, analītiskā domāšana, radošā domāšana) ir tāds pats muskuļi kā citi muskuļi ķermenī, tai skaitā sirds. Sirds un citu muskuļu stiprībai cilvēki ikdienā uztur dažādas aktivitātes (ēdiens, miegs, aktīvs dzīves veids, utt.), savukārt pret prātu valdošā attieksme ir, ka tas vai nu ir vai nav. Lielākā daļa ikdienas aktivitātes skolā, darbā, mājās ir tās, kas prāta resursus tērē un dienas beigās cilvēks jūtas noguris. Tādēļ arī prātam ir nepieciešamas noteiktas treniņa tehnikas, lai patērētie resursi dienas beigās neradītu tik lielu nogurumu, kā arī lai spētu ikdienā efektīvāk plānot savus mērķus un ceļu uz tiem. Depresija, veģetatīvā distonija, izdegšana, trauksme, demence ir saslimšanas, kuras ir kļuvušas īpaši aktuālas 21.gadsimtā. no visām šīm slimībām dzīves laikā cieš gandrīz puse cilvēku. Visvairāk šīs slimības negatīvā veidā ietekmē tieši prātu (uzmanību, domāšanu, atmiņu, stresa noturību). Tomēr ir iespējams sevi no šīm slimībām pasargāt, kā arī mazināt šo slimību radīto ietekmi.

26,40 EUR

17

Sandra Cīrule, 67105579, Sandra.Cirule@riga.lv

www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba

Veiksmīgas uzstāšanās ABC jeb prasme uzrunāt auditoriju

Mācību programmas nosaukums

Mērķauditorija

Nodarbības vadītājs

Stundu skaits

Norises laiks

Norises vieta

Programmas anotācija



(Attēli no interneta vietnēm)

Dalības maksa (ar PVN)

Vietu skaits

Programmas vadītājs

Pieteikšanās

Rīgas iedzīvotāji

Dainis Bērziņš, aktiermeistarības un skatuves runas pasniedzējs Sia "Gints Bude modes nams tērpu demonstrētāju studijā", lektors biznesa augstskolā "Turība"

4 stundas

22.05.2019. plkst. 18.00 – 21.00 (trešdiena)

Rīgas Izglītības un informatīvi metodiskais centrs, Kaņiera iela 15, 103. telpa

Profesionāla pasniedzēja vadībā kursu dalībnieki iepazīsies ar teorētiskiem pamatiem un praktiskiem padomiem, kā panākt, lai klausītāji tevi dzird un saprot. Stresa pārvarēšana, kontakts ar klausītāju, kursa dalībnieku balss un artikulācijas aparāta problēmu diagnostika, biežāk satopamās problēmas un to risinājumi, artikulācijas aparāta un elpošanas vingrinājumi, tipiskākās valodas kļūdas, kā izlabot dialektu, ko darīt, ja balss neskan, runas mērķis, teksta analīze, lomu spēles – diktori un žurnālisti.

13,20 EUR

20

Sandra Cīrule, 67105579, Sandra.Cirule@riga.lv

www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba

VESELĪBA:**Mācību programmas nosaukums**

Mērķauditorija

Nodarbības vadītājs

Stundu skaits

Norises laiks

Norises vieta

Programmas anotācija

(Attēli no interneta vietnēm)

Dalības maksa (ar PVN)

Vietu skaits

Programmas vadītājs

Pieteikšanās

Pašmasāža

Rīgas iedzīvotāji

Antra Bērziņa, LSPA lektore, sertificēta fizioterapeite-trenere

4 stundas

06.06. plkst. 18.00 – 21.00 (ceturtdiena)

Rīgas Izglītības un informatīvi metodiskais centrs, Kaņiera iela 15, zāle

Kursa laikā tiks apgūti pašmasāžas paņēmieni, kurus var pielietot – muguras sāpju gadījumos, sprandas sāpju gadījumos, saspringtu muskuļu atbrīvošanai, relaksācijai, muskuļu spazmu mazināšanai. Tiks apskatīti dažādi palīglīdzekļi – bumbas, masāžas bankas, adatu paklājiņš, kā arī apgūtas metodes, kuras var izmantot ikdienā – pašmasāža ar rokām un muskuļu stiepšana. Tiks apskatīts arī anatomiskais pamatojums, masāžas pozitīvās iedarbības fizioloģija un mērķi.

Dalībniekam nepieciešama masāžas bumba, adatu paklājiņš, masāžas banka un eļļa (daži eks. būs līdzī lektorei, bet visiem dalībniekiem nepietiks).

13,20 EUR

17

Sandra Cīrule, 67105579, Sandra.Cirule@riga.lv

www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba**DATORKURSI:****Mācību programmas nosaukums**

Mērķauditorija

Nodarbības vadītājs

Stundu skaits

Norises laiks

Norises vieta

Programmas anotācija

(Attēli no interneta vietnēm)

Dalības maksa (ar PVN)

Vietu skaits

Programmas vadītājs

Pieteikšanās

Programma MS Excel: no ievada līdz lietpratējam

Rīgas iedzīvotāji

Maiga Piģita, informātikas skolotāja

12 stundas

08.05., 15.05., 22.05., 29.05. plkst. 18.00-20.15 (trešdienas)

Rīgas Izglītības un informatīvi metodiskais centrs, Kaņiera iela 15, 1. datorklase

Kurss paredzēts tiem, kuri vēlas iegūt nepieciešamās zināšanas, lai veidotu, rediģētu, formatētu un drukātu pamata Microsoft Excel darba lapas, kā arī iegūtu un papildinātu prasmes, kuras nepieciešamas aprēķiniem, izmantojot formulas un funkcijas, datu atlasīšanai un filtrēšanai. Kurss palīdzēs apgūt Microsoft Excel sniegtās iespējas datu analīzes rīku izmantošanā, Pivot Table veidošanā, kā arī padziļinās zināšanas Excel funkciju izmantošanā dažādiem uzdevumiem.

39,60 EUR

17

Sandra Cīrule, 67105579, Sandra.Cirule@riga.lv

www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba

Mācību programmas nosaukums

Programma MS PowerPoint: no ievada līdz lietpratējam

Mērķauditorija

Rīgas iedzīvotāji

Nodarbības vadītājs

Maiga Pīgita, informātikas pasniedzēja

Stundu skaits

12 stundas

Norises laiks

03.06., 05.06. 10.06., 12.06. plkst. **18.00-20.15** (pirmdienas un trešdienas)

Norises vieta

Rīgas Izglītības un informatīvi metodiskais centrs, Kaņiera iela 15, 1. datorklase

Programmas anotācija



(Attēli no interneta vietnēm)

Kurss paredzēts tiem, kuri vēlas iegūt nepieciešamās zināšanas, lai veidotu prezentācijas MS PowerPoint programmā. Kursā tiks apgūtas galvenās prasmes, lai veidotu un pārveidotu prezentācijas, izmantojot vienkāršas un paplašinātas Microsoft Office PowerPoint iespējas: grafiskos objektus slaidā (Smart Art, diagrammas, gatavās formas), prezentācijas noformēšanas iespējas, slaidu pārejas un objektu animācijas, un vadības pogu, un hipersaišu ievietošanu prezentācijā.

Dalības maksa (ar PVN)

39,60 EUR

Vietu skaits

17

Programmas vadītājs

Sandra Cīrule, 67105579, Sandra.Cirule@riga.lv

Pieteikšanās

www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba

Mācību programmas nosaukums

3D ainavas veidošana datorprogrammā Sketchup

Mērķauditorija

Rīgas iedzīvotāji

Nodarbības vadītājs

Gunita Boltre, informātikas pasniedzēja

Stundu skaits

16 stundas

Norises laiks

15.05., 22.05., 29.05., 05.06.2019. plkst. **18.00-21.00** (trešdienas)

Norises vieta

Rīgas Izglītības un informatīvi metodiskais centrs, Kaņiera iela 15, 2. datorklase

Programmas anotācija



(Attēli no interneta vietnēm)

"Es zinu, ka kādreiz man dārziņš būs..." Bet kāds šis dārziņš varētu izskatīties? Mācies projektēt ar SketchUp!

SketchUp ir vienkārša un ērta datorprogramma, ar kuras palīdzību ir iespējams uzmodelēt privātmājas teritoriju ar ēkām, labiekārtot to, sadalīt teritoriju saimniecības un atpūtas zonās, izveidot puķu dārzu ar krāšņiem augiem, norobežot teritoriju ar žogu.

Kursu nodarbību laikā tiks sniegtas priekšzināšanas trīsdimensiju attēlu veidošanā sākot ar vienkāršu līniju un formu zīmēšanu līdz pat 3D objektu veidošanai. Nepieciešamas pamatiemaņas darbā ar datoru.

Dalības maksa (ar PVN)

52,80 EUR

Vietu skaits

17

Programmas vadītājs

Sandra Cīrule, 67105579, Sandra.Cirule@riga.lv

Pieteikšanās

www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba

PURVCIEMS

VALODAS:

Mācību programmas nosaukums

Angļu valoda - runāšanas prasmes attīstīšana (A2 līmenis)

Mērķauditorija

Rīgas iedzīvotāji

Nodarbības vadītājs

Irina Klišāne, angļu valodas skolotāja

Stundu skaits

24 stundas

Norises laiks

09.05., 14.05., 16.05., 21.05., 23.05., 28.05., 30.05., 04.06., 06.06., 11.06., 13.06. un 18.06.2019. plkst. 17.30-19.00
(otrdienas un ceturtdienas)

Norises vieta

Rīgas 86. vidusskola, Ilūkstes iela 10

Programmas anotācija



(Attēli no interneta vietnēm)

Programma pilnveidos dalībnieku prasmes angļu valodā, lai varētu sazināties dažādās ikdienas situācijās, saprastu rakstītu un dzirdētu informāciju, padziļinātu vārdu krājumu, kā arī angļu valodas gramatiku. Tiks papildinātas prasmes runāt, lasīt, klausīties un rakstīt angļu valodā atbilstoši A2 līmeņa pakāpei. Angļu valodas īsais kurss palīdzēs atsvaidzināt zināšanas un papildināt prasmi izteikt elementāras frāzes un saprast vienkāršus teikumus, dodoties ārzemju braucienā.

Dalības maksa (ar PVN)

79,20 EUR

Vietu skaits

17

Programmas vadītājs

Zane Namatēva, 67105129, zane.namateva@riga.lv

Pieteikšanās

www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba

PAŠIZAUGSME:

Mācību programmas nosaukums

Prāta treniņa tehnikas

Mērķauditorija

Rīgas iedzīvotāji

Nodarbības vadītājs

Inga Dreimane, psiholoģe

Stundu skaits

8 stundas

Norises laiks

16.05. un 23.05. plkst. 18.00 – 21.00 (ceturtdienas)

Norises vieta

Rīgas 86. vidusskola, Ilūkstes iela 10

Programmas anotācija



(Attēli no interneta vietnēm)

Programma visiem pieaugušajiem mentālās veselības stiprināšanai. Nav labas vai sliktas atmiņas, labas vai sliktas uzmanības. Ir trenēta vai netrenēta atmiņa, uzmanība, domāšana. Prāts (uzmanība, uzmanības noturība, atmiņa, analītiskā domāšana, radošā domāšana) ir tāds pats muskuļi kā citi muskuļi ķermenī, tai skaitā sirds. Sirds un citu muskuļu stiprībai cilvēki ikdienā uztur dažādas aktivitātes (ēdiens, miegs, aktīvs dzīves veids, utt.), savukārt pret prātu valdošā attieksme ir, ka tas vai nu ir vai nav. Lielākā daļa ikdienas aktivitātes skolā, darbā, mājās ir tās, kas prāta resursus tērē un dienas beigās cilvēks jūtas noguris. Tādēļ arī prātam ir nepieciešamas noteiktas treniņa tehnikas, lai patērētie

resursi dienas beigās neradītu tik lielu nogurumu, kā arī lai spētu ikdienā efektīvāk plānot savus mērķus un ceļu uz tiem. Depresija, veģetatīvā distonija, izdegšana, trauksme, demence ir saslimšanas, kuras ir kļuvušas īpaši aktuālas 21.gadsimtā. no visām šīm slimībām dzīves laikā cieš gandrīz puse cilvēku. Visvairāk šīs slimības negatīvā veidā ietekmē tieši prātu (uzmanību, domāšanu, atmiņu, stresa noturību). Tomēr ir iespējams sevi no šīm slimībām pasargāt, kā arī mazināt šo slimību radīto ietekmi.

Dalības maksa (ar PVN)

26,40 EUR

Vietu skaits

17

Programmas vadītājs

Zane Namatēva, 67105129, zane.namateva@riga.lv

Pieteikšanās

www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba

PSIHOLOĢIJA:

Mācību programmas nosaukums

Vecāku saskarsme ar pusaudžiem, emocionālās inteliģences un paškontroles nozīme

Mērķauditorija

Rīgas iedzīvotāji

Nodarbības vadītājs

Jurita Smiltiņa, psiholoģe

Stundu skaits

8 stundas

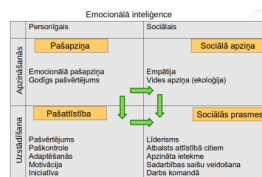
Norises laiks

06.06. un 13.06.2019. plkst. 18.00-21.00 (ceturtdienas)

Norises vieta

Rīgas 86. vidusskola, Ilūkstes iela 10

Programmas anotācija



(Attēls no interneta vietnes competences.blogspot.com)

Programmas apguves laikā dalībnieki papildinās zināšanas par emocionālās inteliģences jēdzienu un tā nozīmi vecāku saskarsmē ar pusaudžiem, emocionālās inteliģences modeli un izmantošanas līmeņiem. Diskusijās tiks gūtas zināšanas par asertīvas uzvedības pielietošanu saskarsmē ar pusaudžiem, emociju neirobioloģisko pamatojumu un veselīgu emociju vadīšanu, kā arī apzinātības (mindfulness) meditācijas ideju un pielietošanu. Vecāki papildinās zināšanas par emocionālās inteliģences izmantošanu pusaudžu audzināšanā un veselīgas vides radīšanu. Gūs praktiskus padomus.

Dalības maksa (ar PVN)

26,40 EUR

Vietu skaits

17

Programmas vadītājs

Zane Namatēva, 67105129, zane.namateva@riga.lv

Pieteikšanās

www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba

Mācību programmas nosaukums

Kāpēc bērni un pusaudži „slikti” uzvedas?

Mērķauditorija

Rīgas iedzīvotāji

Nodarbības vadītājs

Ligita Landzmane, psiholoģe, juriste

Stundu skaits

4 stundas

Norises laiks

07.05. plkst. 18.00-21.00 (otrdiena)

Norises vieta

Rīgas 86. vidusskola, Ilūkstes iela 10

Programmas anotācija

Problemātiska bērnu uzvedība kļuvusi par mūsdienu dzīves sastāvdaļu. Vecāki neizprot bērnu uzvedības cēloņus, nezina, ko darīt. Arī pedagogi ne vienmēr prot ar situāciju tikt galā. Vecāki vairo pedagogus, pedagogi sūdzas par vecākiem. Cieš visi. Ar ko



(Attēlis no interneta vietnes Zvaigzne ABC)

Dalības maksa (ar PVN)

Vietu skaits

Programmas vadītājs

Pieteikšanās

sākt, lai situāciju uzlabotu? Atbildes uz šo un citiem jautājumiem saņemsiet seminārā

13,20 EUR

17

Zane Namatēva, 67105129, zane.namateva@riga.lv

www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba

VESELĪBA:

Mācību programmas nosaukums

Pašmasāža

Mērķauditorija

Nodarbības vadītājs

Stundu skaits

Norises laiks

Norises vieta

Programmas anotācija



(Attēli no interneta vietnēm)

Dalības maksa (ar PVN)

Vietu skaits

Programmas vadītājs

Pieteikšanās

Rīgas iedzīvotāji

Antra Bērziņa, LSPA lektore, sertificēta fizioterapeite-trenere

4 stundas

16.05. plkst. 18.00 – 21.00 (ceturtdiena)

Rīgas 86. vidusskola, Ilūkstes iela 10, zāle

Kursa laikā tiks apgūti pašmasāžas paņēmieni, kurus var pielietot – muguras sāpju gadījumos, sprandas sāpju gadījumos, saspringtu muskuļu atbrīvošanai, relaksācijai, muskuļu spazmu mazināšanai. Tiks apskatīti dažādi palīglīdzekļi – bumbas, masāžas bankas, adatu paklājiņš, kā arī apgūtas metodes, kuras var izmantot ikdienā – pašmasāža ar rokām un muskuļu stiepšana. Tiks apskatīts arī anatomiskais pamatojums, masāžas pozitīvās iedarbības fizioloģija un mērķi.

Dalībniekam nepieciešama masāžas bumba, adatu paklājiņš, masāžas banka un eļļa (daži eks. būs līdzī lektorei)

13,20 EUR

12

Zane Namatēva, 67105129, zane.namateva@riga.lv

www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba