

**Rīgas pilsētas pašvaldības līdzfinansētie projekti,  
kas piedāvā brīvā laika aktivitātes bērniem un jauniešiem bez maksas  
2023. gada vasarā**

**Saturs**

1. Fiziskās aktivitātes, kas neprasa mērķtiecīgu, ilglaicīgu iepriekšējo sagatavotību attiecīgajā sporta veidā.....	2
2. Radošās darbnīcas un ielu kultūras minifestivāli.....	6
3. Izglītojošas aktivitātes, kas balstās jauniešu neformālās izglītības pieejā un principos.....	9
4. Aktivitātes ar āra dzīves un piedzīvojumu izglītības elementiem .....	10
5. Ar pilsētas izzināšanu saistītās aktivitātes .....	12
6. Aktivitātes, kas pozitīvi ietekmē sociālo un fizisko vidi vietējā apkaimē.....	13

## 1. Fiziskās aktivitātes, kas neprasa mērķtiecīgu, ilglaicīgu iepriekšējo sagatavotību attiecīgajā sporta veidā

Tehniskās jaunrades nama "Annas2" atbalsta biedrības projekts "Drošais ātrritenis – 2023"		
Norises vieta un laiks	Plānoto aktivitāšu apraksts	Kontaktinformācija
<p><b>Vieta un laiks:</b>  <u>Veloaktivitātes</u>                      Jūnijs 06.06., 13.06., 20.06., 27.06.                      Jūlijs 11.07., 18.07., 25.07.                      Augusts 08.08., 15.08., 22.08., 29.08. –                      Mežciems (Biķernieku kompleksā sporta                      bāze), S.Eizenšteina iela 2, Rīga                      14.08., 21.08. – Bierīņi (Mārupītes parks)</p> <p><u>Jauno velovadītāju skola</u>                      Jūnijs 05.06., 06.06., 07.06., 08.06.,                      09.06., 12.06., 13.06., 14.06., 15.06.,                      16.06. – Tehniskās jaunrades nama                      "Annas 2" telpās, Annas iela 2, Rīga</p>	<p>Brīvā laika sportiskās aktivitātes ar velosacensību elementiem iepriekš īpaši netrenētiem bērniem un jauniešiem (5-25 g.v.), kas gan praktiski veido to dalībniekiem drošas braukšanas iemaņas, gan sniedz teorētiskas zināšanas par velodrošību. Centīgākie dalībnieki iegūst diplomus un nelielas atbalstītāju balviņas. Ģimeņu sporta aktivitāšu veicināšanai paredzēta velostafete (ar vecāku piedalīšanos).</p> <p>Veloaktivitātes paredzētas Biķernieku trasē un Bierīņos. Projekts tiek veidots sadarbībā ar Biķernieku komplekso sporta bāzi (BKSB), kas atļauj bez maksas izmantot BKSB trases.</p> <p>Jauno velovadītāju skolas mācības (no 10 g.v.) un CSDD eksāmena kārtošana velosipēda vadītāja apliecības iegūšanai. Nodarbības notiek latviešu valodā. Obligāta iepriekšēja pieteikšanās (vietu skaits ierobežots) e-pastā <a href="mailto:ritenvasara@inbox.lv">ritenvasara@inbox.lv</a>.</p>	<p><b>Projekta vadītājs:</b>                      Aleksandrs Briedis                      (tāl.29511925;  <a href="mailto:skijorings-riga@inbox.lv">skijorings-riga@inbox.lv</a>)</p> <p><b>Papildu informācija:</b>                      Nepieciešams iepriekšējs pieteikums, tuvāka info 26280340 vai <a href="mailto:ritenvasara@inbox.lv">ritenvasara@inbox.lv</a>                      Ķivere obligāta!</p>

**Biedrības “Mārtiņa Pļaviņa sporta klubs” projekts  
“Vasaras bezmaksas treniņi jauniešiem pludmales volejbolā”**

<b>Norises vieta un laiks</b>	<b>Plānoto aktivitāšu apraksts</b>	<b>Kontaktinformācija</b>
<p><b>Vieta:</b> SIA “O-SANDS” pludmales volejbola vasaras laukumi, Skanstes ielā 16, Rīga</p> <p><b>Laiks:</b> No 15.06. līdz 31.08.</p>	<p>Vasaras bezmaksas treniņi jauniešiem pludmales volejbolā piedāvā bērniem no 7 līdz 18 gadu vecumam visas vasaras garumā trenēties pludmales volejbolu pie profesionāliem treneriem bez maksas. Vasaras treniņu programma tiks veidota tā, lai jebkurš jauniešis bez priekšzināšanām spētu apgūt pludmales volejbola pamatus, kā arī jaunieši, kuri jau ir trenējušies volejbolā, turpinātu attīstīt un uzlabot savas prasmes un iemaņas. Sabalansēta treniņu programma iekļauj gan treniņus pludmales volejbolā, gan vieglatlētikā, kas veicinās jauniešu vispārējo fizisko sagatavotību. Treniņi notiek SIA ‘O-SANDS’ pludmales volejbola vasaras laukumos, Skanstes ielā 16, Rīgā.</p> <p>Vasaras bezmaksas treniņi jauniešiem pludmales volejbolā ir lielisks veids kā jauniešiem aktīvi un veselīgi pavadīt vasaru svaigā gaisā, apgūstot pludmales volejbola spēli.</p>	<p><b>Projekta vadītājs:</b> Atvars Vilde (tālr. 25150607; <a href="mailto:info@o-sands.lv">info@o-sands.lv</a>; Atvars.vilde@gmail.com)</p> <p><b>Papildu informācija:</b> <a href="http://www.osandsriga.lv">www.osandsriga.lv</a></p>

**Biedrības “Latvijas Sērfošanas un SUP federācija” projekts  
“SUP airēšanas nodarbības”**

Norises vieta un laiks	Plānoto aktivitāšu apraksts	Kontaktinformācija
<p><b>Vieta:</b> Rīgas kanāls Andrejostas akvatorijā un Ķīšezers Ķeizarmeža akvatorijā</p> <p><b>Laiks:</b> Jūnijs 05.06., 08.06., 12.06., 15.06., 19.06., 22.06., 26.06., 29.06. Jūlijs 03.07., 06.07., 10.07., 13.07., 20.07., 24.07., 27.07., 31.07. Augusts 03.08., 07.08., 10.08., 17.08., 21.08., 24.08., 28.08., 31.08.</p>	<p>Projekta mērķis ir dot iespēju Rīgā dzīvojošiem bērniem un jauniešiem pieredzējušu speciālistu vadībā, izmantojot kvalitatīvu sporta inventāru bez maksas iepazīt jaunu sportisku aktivitāti uz ūdens, vienlaikus pievēršot īpašu uzmanību drošības instruktāžai un noteikumu ievērošanai, kā arī sagatavot potenciālo Rīgas jauniešu SUP izlasi startiem Rīgas un Latvijas jaunatnes SUP meistarsacīkstēs.</p> <p>Projekta dalībnieki tiek praktiski apmācīti pēc ISA Flatwater SUP bērnu un jauniešu grupu instruktāžas metodikas ar grupas sadarbības veicināšanas un izklaides elementiem. Plānotās aktivitātes: 1) “nopietnās” - SUP airēšanas pamatu apmācība, SUP airēšanas sporta pamatu apmācība (distances, tehnikas un taktikas, boju apņemšana); 2) izklaides – skriešana pa savienotiem dēļiem, šķēršļu joslas izairēšana, SUP geocatchings, mainīšanās ar dēļiem uz ūdens, 2 jauniešu airēšana uz viena dēļa katram uz savu pusi u.c.</p>	<p><b>Projekta vadītājs:</b> Normunds Barinovs (tāl. 22847624; <a href="mailto:nbarinovs@gmail.com">nbarinovs@gmail.com</a>)</p>

**Biedrības “Peldēt droši” projekts  
“Nodarbība par drošu uzvedību pie un uz ūdens “Kā nenoslīkt””**

Norises vieta un laiks	Plānoto aktivitāšu apraksts	Kontaktinformācija
<p><b>Vieta</b> Lucavsālas pludmale</p> <p><b>Laiks</b> Jūnijs 10.06. Jūlijs 01.07., 22.07.</p>	<p>Programmas mērķis ir vairot sabiedrībā ūdens kompetenci un izpratni par drošu atpūtu uz un pie ūdens, lai novērstu potenciālos riskus un draudus cilvēku veselībai atrodoties pie ūdens, nodarbojoties ar ūdenssporta veidiem vai aktīvās atpūtas laikā. Izpildot dažādas situācijas izspēles ar specializētu inventāru un manekeni, iegūt reālu pieredzi cilvēku glābšanā uz ūdens ar mērķi pārbaudīt un katram novērtēt savas spējas palīdzības sniegšanā ārkārtas situācijās ūdenī.</p> <p>Programmas pamatā ir filozofija par veselīgu un aktīvu dzīves veidu, drošību pie ūdens un personisko izaugsmi gan fiziskā, gan garīgā jomā.</p> <p>Programma paredzēta ikvienam interesentam ar vai bez peldspējām, no 10 gadu vecuma</p> <p>Programmas ietvaros, dalībnieki iegūs pieredzi izpildot secīgus praktiskos uzdevumus:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• nejaušu iekrišanu ūdenī ar visām drēbēm,</li> <li>• kā atbrīvoties no drēbēm ūdenī,</li> <li>• kā uzvilkt peldvesti ūdenī,</li> <li>• kā palīdzēt nelaimē nonākušajam - “izglābt/izvilkt krastā” pieaugušo vai bērnu,</li> <li>• atpūsties ūdenī,</li> <li>• saglabāt mieru un pārvarēt šķēršļus,</li> <li>• iekāpt laivā vai uzrāpties uz kādas virsmas,</li> <li>• kā sniegt pirmo palīdzību.</li> </ul>	<p><b>Projekta vadītājs:</b> Zane Gremze (tāl. 26408772; <a href="mailto:zane@peldet.lv">zane@peldet.lv</a>)</p> <p><b>Papildu informācija:</b> <a href="http://www.peldet.lv">www.peldet.lv</a></p>

## 2. Radošās darbnīcas un ielu kultūras minifestivāli

Nodibinājuma “Koka arhitektūras fonds” projekts “Bērnu un jauniešu vasara Āgenskalna tirgū”		
Norises vieta un laiks	Plānoto aktivitāšu apraksts	Kontaktinformācija
<p><b>Vieta:</b> Āgenskalna tirgus, Nometņu iela 64, Rīga</p> <p><b>Laiks:</b> Jūnijs 02.06., 11.06., 16.06. Jūlijs 02.07., 16.07., 21.07., 28.07. Augusts 13.08., 18.08., 25.08.</p>	<p>Projekts piedāvā daudzpusīgu un starpdisciplināru darbnīcu ciklu bērniem un jauniešiem, kur būs iespēja darboties noderīgās darbnīcās un aktivitātēs, iepazīstot dažādas nozares un veicinot radošo izpēti un izpausmi. Šis pasākuma formāts apvienos kultūras nozares aktualitātes ar sociāli nozīmīgām tēmām par līdzdalību, drosmi, piederību, un īpaši iesaistīs sociāli neaizsargātu jauniešu auditoriju, tādā veidā veicinot jaunradi un pieredžu apmaiņu pilsētvidē.</p> <p>Pasākumi piemēroti ģimenēm ar bērniem un kopīgam apmeklējumam, jo izvēlētās nozarēs un aktivitātes piemērotas visu ģimenes locekļu iesaistei. Projektā aicināti piedalīties Rīgas un Pierīgas jaunieši vecumā no 12 līdz 29 gadiem.</p>	<p><b>Projekta kontaktpersona:</b> Darja Trizna, tālr. 20331978, trizna.darja@gmail.com</p>

**Biedrības “Sunday Films” projekts  
 “Radošās darbnīcas filmu veidošanā Rīgas 7.-12.klašu audzēkņiem “Taisām kino kopā””**

Norises vieta un laiks	Plānoto aktivitāšu apraksts	Kontaktinformācija
<p><b>Vieta:</b>                      Rīgas jauniešu centrs “Kaņieris”,                      Kaņiera iela 15, Rīga                      Skaņu studija “Melodija”, Alksnāja                      iela 6, Rīga                      Montāžas un krāsu korekcijas                      studija, Stabu iela 73, Rīga                      Montāžas un krāsu korekcijas                      studija, Valdemāra iela 149, Rīga                      Kino “Bize”, Elizabetes iela 32,                      Rīga                      Citas teritorijas                      Rīgā – atkarībā no projekta                      dalībnieku izstrādātā filmas                      scenārija</p> <p><b>Laiks:</b>                      01.06.- 25.08.</p>	<p>Projekts ir orientēts uz visiem Rīgas skolu jauniešiem vecumā no 13 līdz 19 gadiem, vecumu, kad pusaudži un jaunieši ir profesijas izvēles priekšā.                      Projekts ļauj pusaudžiem un jauniešiem:                      1) brīvlaikā droši un lietderīgi izmantot laiku, lai iepazītos ar sev interesantām nodarbībām, kas palīdz attīstīt spējas un pilnveidot prasmes;                      2) atklāt jaunas profesijas,                      3) iepazīt dziļāk šīs jaunatklātās profesijas un izmēģināt savu roku tajās.                      Nodarbības notiks interaktīvu lekciju veidā – pasniedzēji iepazīstina ar nodarbības tēmu, izmantojot izdales materiālus, prezentācijas, ilustratīvo materiālu – fragmentus no filmām, izglītojošām filmām, veidojot skolu jauniešu vecumam atbilstošas, interesantas nodarbības, kas ļauj viegli uztvert materiālu.                      Nodarbību vadītāji vairāk koncentrēsies uz video attēlu veidošanas praktisko aspektu stundu laikā. Tas nozīmē, ka teorijas pamati būs, taču daudz lielāka nozīme tiks piešķirta tieši praktiskajam darbam.                      Rezultātā jauniešiem tiks dota iespēja iziet praktiski visu filmu veidošanas ciklu – sākot no idejas (scenārija rakstīšanas), producēšanas, filmēšanas, montāžas, līdz pat filmas sagatavošanai uz festivālu un izrādīšanai tajā.</p>	<p><b>Projekta vadītāja:</b>                      Staņislavs Tokalovs                      (tālr.27545925;  <a href="mailto:Stanislav.tok@gmail.com">Stanislav.tok@gmail.com</a>)</p> <p><b>Papildu informācija:</b>  <a href="mailto:taisamkino@gmail.com">taisamkino@gmail.com</a></p>

**Biedrības “ECO PARTNERS” projekts  
“Vasara Viesturdārzā 2023”**

Norises vieta un laiks	Plānoto aktivitāšu apraksts	Kontaktinformācija
<p><b>Vieta:</b> Viestura dārzs,eksporta iela 6, Rīga</p> <p><b>Laiks:</b> 01.07- 10.07. Projekta vizuālā tēla izstrāde, promo videoklipu producēšana un publicēšana, darbnīcu kalendārā plāna sastādīšana un publicēšana, dalībnieku piesaiste. 10.07. - 27.08. Darbnīcu norise, iestudējumu veidošana. 27.08. Mini-festivāla “Vasara Viesturdārzā 2023” norise. 27.08. – 31.08. Projekta rezultātu apspriešana ar dalībniekiem, festivālu atspoguļojošās video filmas producēšana un publicēšana.</p>	<p>Projekta “Vasara Viesturdārzā 2023” ideja ir nodrošināt jauniešiem vecumā no 14 līdz 20 gadiem brīvā laika pavadīšanas iespējas un iesaistīt viņus ielu teātra mini-festivāla organizēšanā un festivāla programmas veidošanā.</p> <p>Projekta aktivitāšu plānošanā un īstenošanā tiks ievēroti normatīvajos aktos noteiktie sociālās (fiziskās) distancēšanās un epidemioloģiskās drošības pasākumi.</p> <p>Jauniešiem tiks piedāvātas iespējas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• pavadīt kopā laiku Viesturdārzā, nodarbojoties ar ielu dejām, mūziku, teātri un</li> <li>• performancēm. No dalībniekiem netiks prasītas iepriekšējās zināšanas vai</li> <li>• prasmes un netiks gaidīts noteikts progress;</li> <li>• piedalīties radošās darbnīcās, kuras vadīs profesionālie teātra mākslinieki un paši jaunieši, lai mācītos neformālā gaisotnē vienam no otra;</li> <li>• piedalīties iestudējumu veidošanā, kuros jaunieši varētu izpaust savu</li> <li>• redzējumu par viņiem aktuālām tēmām un par mūsu laikmeta izaicinājumiem;</li> <li>• iesaistīties minifestivāla organizēšanā un iegūt pieredzi pasākumu organizēšanas jomā.</li> </ul> <p>Projekts noslēgsies ar minifestivāla “Vasara Viesturdārzā 2023” norisi. Projektā piedalīsies līdz 60 dalībniekiem un līdz 200 skatītājiem klātienē un tiešsaistē.</p>	<p><b>Projekta vadītāja:</b> Tatjana Meļehova (tāl. 29259247; <a href="mailto:tatjana.melehova@gmail.com">tatjana.melehova@gmail.com</a>)</p> <p><b>Papildu informācija:</b> <a href="http://www.ecopartners.lv">www.ecopartners.lv</a></p>



### 3. Izglītojošas aktivitātes, kas balstās jauniešu neformālās izglītības pieejā un principos

#### Nodibinājuma “Baltijas Reģionālais fonds” projekts “Saikne”

Norises vieta un laiks	Plānoto aktivitāšu apraksts	Kontaktinformācija
<p><b>Vieta:</b> Jauniešu studija „BaMbuss”, Brīvības gatve 204, Rīga. Āra aktivitātes - Rīgas pilsētas admnistratīvā teritorija.</p> <p><b>Laiks:</b> 15.06. -15.08.2023.</p>	<p>Projektā aicināti piedalīties jaunieši vecumā no 13-25 gadiem, kuri vēlas mācīties un apgūt jaunas prasmes un iepazīties ar metodēm, kā uzlabot savu mentālo un fizisko veselību un atjaunot vai radīt saikni ar sevi, apkārtējiem un vidi.</p> <p>Tiks organizēts vienots aktivitāšu cikls ar 6 dažādiem pasākumiem, kuros iekļautas četras tēmas:</p> <p><b>1. Saikne ar dabu (1 pasākums, 6h):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasākumā plānots pārgājiens dabā, iekļaujot meža terapijas elementus, herbalistikas zināšanu apguvi (augu iepazīšana), apzinātības un klātesamības attīstīšanu, dažādas saliedējošas un izzinošas neformālās izglītības aktivitātes, kopīgas maltītes gatavošanu dabā, izmantojot pašu atrastās pārtikā izmantojamās dabas veltes.</li> </ul> <p><b>2. Saikne ar sevi (2 pasākumi, katrs 4h):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Saikne ar sevi mentāli – plānots viens pasākums, kurā tiks pieaicināts mākslas terapijas speciālists, dodot iespēju jauniešiem iegūt prasmes un zināšanas, kā izmantot mākslas elementus savas mentālās veselības uzlabošanai un balansēšanai.</li> <li>• Saikne ar sevi fiziski – plānots viens pasākums, kurā tiks pieaicināts jogas speciālists, dodot iespēju jauniešiem izmēģināt jogas prakses pašiem un gūt jaunas zināšanas par ķermeni, kustību un rūpēm par savu ķermeni.</li> </ul> <p><b>3. Saikne ar radošumu (2 pasākumi, katrs 4h):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pirmais pasākums plānots kā mezglāšanas jeb makramē meistarklase, kurā jaunieši kopīgi praktiski darbosies, iegūstot jaunas prasmes, attīstot savu radošumu un izveidojot praktiski izmantojamu ķermeņa, apģērba vai interjera aksesuāru.</li> <li>• Otrais pasākums plānots kā batikošanas meistarklase, kurā jaunieši kopīgi praktiski darbosies, iegūstot jaunas prasmes, zināšanas par batikošanu un ilgtspējīgumu, radot sev unikālus apģērbus.</li> </ul> <p><b>4. Saikne ar kopienu (1 pasākums, 6h):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasākums plānots kā aktīvs piedzīvojums pilsētā (zināms arī kā Scavenger hunt), kura ietvaros nepieciešams meklēt iepriekš izveidotā sarakstā norādītos objektus/lietas, interesantus faktus u.c. Dalībnieki tiks sadalīti grupiņās un dosies objektu meklējumos, paralēli iepazīstot viens otru un Rīgas pilsētu (vietas, faktus, personības), kā arī saliedējoties, izmantojot komandas saliedēšanās, ledus laušanas un citas neformālās izglītības metodes.</li> </ul>	<p><b>Projekta vadītāja:</b> Laura Anspuka (tāl. 29101023; <a href="mailto:jsbambuss@gmail.com">jsbambuss@gmail.com</a>)</p> <p><b>Papildu informācija:</b> <a href="https://www.instagram.com/jsbambuss">www.instagram.com/jsbambuss</a></p>

#### 4. Aktivitātes ar āra dzīves un piedzīvojumu izglītības elementiem

Biedrības “Latvijas Burāšanas mācību asociācija” projekts “ĀĶIS LŪPĀ 2023”		
Norises vieta un laiks	Plānoto aktivitāšu apraksts	Kontaktinformācija
<p><b>Vieta:</b> Pulcēšanās Rīgas sporta burāšanas centrā (Matrožu ielā 7A), burāšana Daugavā un Rīgas jūras līcī, noslēgums jahtklubā Auda (Audupes ielā 15/17), pēc tam atgriešanās Rīgas sporta burāšanas centrā.</p> <p><b>Laiks:</b> 09.06., 10.06., 11.06.</p>	<p>Šī ir iespēja jauniešiem vecumā no 15 līdz 25 gadiem, kuriem nav iepriekšējas burāšanas pieredzes vai arī tā ir neliela, apgūt burāšanas pamatus un piedzīvot neaizmirstamas emocijas jūrā. Pasākumos aktīvā, praktiskā un radošā veidā iepazīsim jūras burāšanu kā aktīvu brīvā laika pavadīšanas iespēju, vienlaikus iepazīstot jahtas SPANIEL komandu un ieraugot savu pilsētu Rīgu no cita – ūdens – skatu punkta.</p> <p>ĀĶIS LŪPĀ 2023 pasākumos jauniešiem būs iespēja noskaidrot mītus un patiesību par burāšanu, iemācīties siet jūras mezglus un apgūt nozīmīgākos burāšanas terminus, kā arī pašiem stūrēt jahtu un darboties ar burām pieredzējušu kapteiņu un viņu palīgu pavadībā. Dienas laikā ar 4 buru jahtām iziesim Daugavā un Rīgas jūras līcī, pavesosimies divos Rīgas jahtklubos un dalīsimies burāšanas piedzīvojumu stāstos. Tāpat būs iespēja uzzināt par burāšanas iespējām Rīgā, Latvijā un Eiropā.</p>	<p><b>Projekta vadītāja:</b> Sofija Stefaņenkova (tāl. 20443992; <a href="mailto:stefanenkovasofija@gmail.com">stefanenkovasofija@gmail.com</a>)</p> <p><b>Papildu informācija:</b> <a href="http://www.lbma.lv">www.lbma.lv</a> <a href="https://www.instagram.com/lbmaj_ahtaspaniel/">https://www.instagram.com/lbmaj_ahtaspaniel/</a></p>

**Biedrība “Piedzīvojuma Gars” projekts  
“Izaicinājumu dienas 2023”**

Norises vieta un laiks	Plānoto aktivitāšu apraksts	Kontaktinformācija
<p><b>Vieta:</b> Rīga, Rīgas rajons un Lastādija</p> <p><b>Jūnijs:</b> 9. jūnijs Klinšu kāpšanas un virvju diena 16. jūnijs Laivu ABC 27. jūnijs - Nakts spēle 30. jūnijs Laivu dienas ekspedīcija</p> <p><b>Jūlijs:</b> 2. jūlijs - Pilsētorientēšanās spēle 7. jūlijs- Laivu ABC 21. jūlijs- Laivu Ekspedīcija 26.jūlijs-Klinšu kāpšanas un virvju diena</p> <p><b>Augusts:</b> 2. augusts - Pilsētorientēšanās spēle 4. augusts- Laivu ABC 8. augusts- Nakts Spēle 18. augusts- Laivu dienas ekspedīcija</p>	<p>“Izaicinājuma Dienas 2023” ir 4 dažādu piedzīvojumu veidu iepazīšanas cikls jauniešiem. Tā mērķis ir izvilkt jauniešus no dīvāniem, vātrūmēm un datoru virtuālās pasaules, un ievilkt Rīgas mestajos izaicinājumos.</p> <p>Kopumā notiks 12 aktivitātes. Trīs laivošanas ABC pasākumos jaunieši apgūs laivošanas iemaņas, kā arī nostiprinās zināšanas par drošību uz ūdens un tā tuvumā. Trīs laivu ekspedīcijās jaunieši dosies garākos laivu braucienos un izpētīs Rīgas akvatorija dažādību. Divos pilsētorientēšanās spēļu pasākumos jaunieši iepazīs Rīgas rajonus un to apslēptos dārgumus.</p> <p>Lai popularizētu aktīvu atpūtu, projekt ietvaros tiks organizēta arī divas nakts spēles, lai jauniešiem parādītu to, ka labai un saturīgai izklaidei nevajag neko vairāk kā vēlmi spēlēt. Projektā būs arī divas “Klinšu kāpšanas un virvju dienas”, kad jauniešiem piedāvāsim iespēju apgūt klinšu kāpšanas pamatus un iemaņas darbā ar virvēm.</p> <p>Tiekamies ārā!</p>	<p><b>Projekta vadītājs:</b> Annija Bērziņa (tālr. 26943132; <a href="mailto:annija.berzina@piedzivojumagars.lv">annija.berzina@piedzivojumagars.lv</a>)</p> <p><b>Papildu informācija:</b> <a href="http://www.piedzivojumagars.lv">www.piedzivojumagars.lv</a></p>

## 5. Ar pilsētas izzināšanu saistītās aktivitātes

Biedrības “Cita Rīga” projekts “Atklāj Rīgu no jauna”		
Norises vieta un laiks	Plānoto aktivitāšu apraksts	Kontaktinformācija
<p><b>Vieta:</b> Rīgas pilsētvide</p> <p><b>Laiks:</b> Jūnijs 14.06., 21.06., 28.06. Jūlijs 05.07., 12.07., 19.07., 26.07. Augusts 02.08., 09.08., 16.08., 23.08., 30.08.</p>	<p>Projekta mērķa grupa ir bērni un jaunieši vecumā no 7 – 19 gadiem. Mūsu iecerētais projekts ir domāts kā atraktīvas nodarbības pilsētā. Aizdomāties par pilsētas daudzveidību un iepazīt tikai mazu daļiņu no pilsētas daudzveidīgās vēstures, bet pat to apskatot no dažādiem aspektiem. Projekta galvenais rezultāts – neformālā veidā caur aizraujošām nodarbībām tiks iepazīta Rīga. Vēsture nav tikai sausi fakti vēstures grāmatās, vēsture tā ir iespēja eksperimentēt un pētīt, to, kas mums ir apkārt, tā parāda pilsētas attīstību un to, ka izzināšanas process var būt jautrs un interesants. Tā ir iespēja piedalīties visiem, neatkarīgi no sociālā, etniskā vai kāda cita stāvokļa. Šis projekts ir kā maza daļiņa no mūsu jau iesāktajiem projektiem kā sabiedriskā labuma organizācijai, kas vērsta uz Rīgas vēstures un kultūras popularizēšanu. Rīgu var iepazīt dažādi lasot Rīgas vēstures enciklopēdiju <a href="http://www.citariga.lv">www.citariga.lv</a>, piedaloties kādā citā no biedrības rīkotajiem klātienē pasākumiem, kur īpašs uzsvars tiek likts uz bērnu un jauniešu izglītošanu neformālā veidā.</p>	<p><b>Projekta vadītāja:</b> Inese Grandāne (tāl. 26143120; <a href="mailto:inese@citariga.lv">inese@citariga.lv</a>)</p> <p><b>Papildu informācija:</b> <a href="http://www.citasrigasaktivitates.lv">www.citasrigasaktivitates.lv</a> <a href="http://www.citariga.lv">www.citariga.lv</a></p>

## 6. Aktivitātes, kas pozitīvi ietekmē sociālo un fizisko vidi vietējā apkaimē

Hroniski slimo bērnu draugu biedrības “Sūrābele” projekts “Kad atkal vasara Rīgas ielās...”		
Norises vieta	Plānoto aktivitāšu apraksts, laiks	Kontaktinformācija
<p><b>Vieta:</b> Kopienas centrs “Ābeļzieds”, Dzirciema iela 24, Rīga, kā arī pagalma laukumos</p> <p><b>Laiks:</b> Jūnijs 26.06. Jūlijs 03.07., 10.07., 17.07., 24.07., 31.07.</p>	<p>Projekta mērķauditorija pamatā ir Rīgā dzīvojošie vai izglītojamie hroniski slimie un maznodrošinātie bērni un viņu ģimenes. Kopā ar bērniem ar veselības problēmām ir arī veselie bērni, kas mācās sadzīvot ar citādajiem līdzās, un, ja vajag, arī palīdzēt un atbalstīt tos.</p> <p>Nodarbības notiek gan ārā, gan kopienas centrā - biedrību telpā no 10:00, apmēram 5 stundas vai nedaudz vairāk, mijot radošās aktivitātes ar sportiskām. Ik diena sākas ar pārrunām, instruktāžu par drošību, dienas aktivitāšu skaidrojumu un dienas plāna izklāstu. Aktivitāšu vadītājam palīdz brīvprātīgie. Katrai dienai ir sava ievirze. Izmantojam situāciju, ka pie kopienas centra ir pagalms un laukumi, kur var brīvi kustēties un nodarboties, plānojam arī kustību nodarbības, jo bērniem ar veselības problēmām ir grūti ilgstoši pievērsties vienai nodarbībai. Pēc radošas nodarbības paredzam kustību nodarbības, spēles un rotaļas, kam seko cita veida radoša nomierinoša aktivitāte. Pēc 2,5 stundu darbošanās paredzam pusdienu pauzi ar uzkodām. Tad seko vēl apmēram 1,5 stundu nodarbības.</p>	<p><b>Projekta vadītājs:</b> Mudīte Paegle (tālr. 29182048, surabele@gmail.com) Līga Dumpe (tālr.29587700, ligadu@inbox.lv)</p>

**Biedrības “Radošā apvienība jauniešiem “TREPES”” projekts  
“Radošie piedzīvojumi”**

Norises vieta un laiks	Plānoto aktivitāšu apraksts	Kontaktinformācija
<p><b>Vieta:</b> Pilsētvidē un Katoļu iela 22, Rīgā</p> <p><b>Laiks:</b> Jūnijs 12.06.-16.06. Jūlijs 03.07.-07.07. Augusts 31.07.- 04.08.</p>	<p>Aktivitātēs aicināti piedalīties bērni vecumā no 7.gadiem līdz 12.gadiem. Darbojamies Katoļu ielā 22/24, līdz ar to īpaši uzrunāsim bērnus Rīgas Latgales priekšpilsētā.</p> <p>Katra aktivitāšu diena būs sadalīta vairākos posmos: Plkst. 9-10 rīta sarunas, rīta cienasts un dienas programma ( to starp iepazīšanās) Plkst.10-10.30 sadarbības, uzticēšanās spēles, metodes ar pašapziņas celšanu Plkst.10.30-11.30 radošās darbnīcas un dienas viesis ar mākslas un ekoloģisko aspektu Plkst.11.30-12.30 āra spēles, aktivitātes, atpūta ar veselīgu dzīvesveidu un ekoloģisku pieeju Plkst.12.30-14.00 pusdienu uzkodas un galda spēles ar domāšanas veicināšanu un matemātisku pieeju Plkst.14 – 17.30 programma mainīga katrai dienai – ekskursija pilsētvidē/ pie jūras/ muzejā; pikniks/ kopīga gatavošanas darbnīca; foto rallijs pilsētā ar tehnoloģiju pielietojumu ( programma var mainīties ļoti lieta laika dēļ, samainot aktivitātes vietām) Plkst.17.30-18.00 uzkodas, galda spēles.</p>	<p><b>Projekta vadītājs:</b> Ramona Liepiņa (tālr. 28356548; <a href="mailto:ra.trepes@inbox.lv">ra.trepes@inbox.lv</a>)</p> <p><b>Papildu informācija:</b> <a href="https://www.facebook.com/NVOTrepes">www.facebook.com/NVOTrepes</a></p>