

**Piedāvājums  
senioriem 65+!**

# NESTEIDZĪGĀS dzīves skola



Kad aktīvais darba mūžs ir aiz muguras un pienākuši pensijas gadi, ir laiks **Nesteidzīgās dzīves skolai** - tas nozīmē mācīties dzīvot lēnāk, izbaudot un izjūtot dzīves krāsainību un vienreizību sev tīkamās nodarbēs, patīkami kopā pavadot laiku ar sev līdzīgi domājošiem, daloties ar gadu gaitā uzkrāto pieredzi un gūstot personīgu gandarījumu par pašu procesu un jauniegūtām zināšanām.

Aicinām uz **Nesteidzīgās dzīves skolas** studijām, kur neformālā gaisotnē jums būs iespēja apgūt jaunus vaļaspriekus vai pilnveidot esošos, apmainīties domām un viedokļiem, stiprināt dzīves kvalitāti, trenēt atmiņu, loģisko domāšanu un intelektuālās spējas, gūstot prieku no darbošanās un kopā būšanas!

## Runā angļiski ar prieku

(bez priekšzināšanām)

04.10. - 29.11.

otrdienās, plkst.10.00 - 11.30

Nepiespiestā gaisotnē pilnveidosiet prasmi sazināties angļu valodā vienkāršās ikdienas situācijās iesācēju valodas prasmes līmenī.

## Runā angļiski un iedvesmojies

(ar priekšzināšanām)

05.10. - 30.11.

trešdienās, plkst.10.00 - 11.30

Nepiespiestā gaisotnē apgūsiet ikdienas sarunvalodas prasmi. Virtuāli apceļosiet Lielbritāniju, tās skaistākās vietas un iepazīsiet slavenākos mūsdienu Lielbritānijas cilvēkus un vietas, tādējādi nemanāmi apgūstot jaunus vārdus angļu valodā un mācoties formulēt savu domu angļiski.

## Runā vāciski ar prieku

(bez priekšzināšanām)

Laiks tiks precizēts

Var svešvalodu mācīties, strikti pieturoties pie gramatikas likumiem un stingriem priekšrakstiem, taču var valodu mācīties arī interesanti. Tādēļ mēs: runāsimies par dzīvi, rakstīsim vēstules vienaudžiem citās pasaules valstīs, neklātienē ceļosim par Vāciju, iepazīstot tās bagāto vēstures mantojumu un tagadni, lai iepazītu vācu valodu.

## Runā vāciski un iedvesmojies

(ar priekšzināšanām)

Laiks tiks precizēts

Nepiespiestā gaisotnē apgūsiet ikdienas sarunvalodas prasmi. Virtuāli apceļosiet Vāciju, tās skaistākās vietas un iepazīsiet slavenākos mūsdienu Vācijas cilvēkus un vietas, tādējādi nemanāmi apgūstot jaunus vārdus vācu valodā un mācoties formulēt savu domu vāciski.

## Datorprasmju ABC

iesācējiem

06.10. - 27.10.

ceturtdienās, plkst.10.00 - 11.30

Ja jums ir dators un nezināt, kā sākt to lietot, tad sniegsim jums iespēju nesteidzīgā tempā apgūt pamata datorprasmes, lai ikdienā varētu bez uztraukumiem un stresa lietot savu datoru.

## Teksta dokumentu izveide un saglabāšana

07.10. - 28.10.

ceturtdienās, plkst.10.00 - 11.30

Ja jums ir dators un nezināt, kā sākt to lietot, tad sniegsim jums iespēju nesteidzīgā tempā apgūt pamata datorprasmes, lai ikdienā varētu bez uztraukumiem un stresa noformēt dokumentu MS Word vidē.

## Dzīvēspēka darbnīca I

02.11. - 23.11.

trešdienās, plkst.10.00 - 11.30

Meklēsim atbildes uz jautājumiem, kas ir dzīvēspēks, un kā mainīt ikdienas ieradumus, lai dzīve būtu krāsaināka.

Nodarbību tēmas:

- 1.nodarbība - kopā būšanas spēks;
- 2.nodarbība - komunikācijas spēks;
- 3.nodarbība - izziņas spēks;
- 4.nodarbība - emociju spēks.

## Izkrāso pasauli

07.10. - 28.10. un 04.11. - 02.12.

piektdienās, plkst.10.00 - 11.30

Aicinām uz akvareļu un guašas krāsu darbnīcu "Izkrāso pasauli", kur talantīgas pasniedzējas vadībā attīstīsiet savu radošumu un iemācīsieties radīt mākslu.

## Dzīvēspēka darbnīca II

30.11. - 21.12.

trešdienās, plkst.10.00 - 11.30

Meklēsim atbildes uz jautājumiem, kas ir dzīvēspēks un kā mainīt ikdienas ieradumus, lai dzīve būtu krāsaināka.

Nodarbību tēmas:

- 1.nodarbība - radošuma un radīšanas spēks;
- 2.nodarbība - krāsu spēks;
- 3.nodarbība - dažādības spēks;
- 4.nodarbība - došanas un ņemšanas prieks.

## Sociālie mediji ikdienas saziņai

04.11. - 02.12.

ceturtdienās, plkst.12.00 - 13.30

Ja jums ir dators un/vai viedtālrunis un pamata datorprasmes, tad sniegsim jums iespēju nesteidzīgā tempā apgūt nepieciešamās datorprasmes, lai ikdienā varētu bez uztraukumiem un stresa izmantot sociālos tīklus.

## Dāvanu meistars

03.11. - 24.11.

ceturtdienās, plkst.10.00 - 11.30

Lēni un nesteidzīgi apgūsīm tehnikas, kā pašrocīgi izgatavot mazas dāvaniņas - skaistas apsveikumu kartiņas, kārbīņas, ziedus un citus apsveikuma vai dekoratīvus priekšmetus, ar ko iepriecināt sevi un sev tuvus cilvēkus. Katrs varēs radoši izpausties un izjust prieku par savu prasmi radīt skaistas lietas.

### Mācību procesa norise

Mācības notiek klātienē. Mācību ilgums 1 mēnesis.

1 mācību stunda ilgums - 45 minūtes.

1 nodarbība ilgst 2 mācību stundas.

Mācības notiek nelielās grupās 1 reizi nedēļā rīta vai dienas laikā.

### Maksa

Vienai personai grupā:

EUR 10.00

### Informācija un pieteikšanās:

Zemgales reģiona kompetenču attīstības centrs

t.: **63082101, 63012158, 26602618**

e-pasts: talakizglitiba@zrkac.jelgava.lv;

Svētes iela 33, Jelgava, LV-3001

www.zrkac.lv