

NOMETNES 12-14 GADUS VECIEM BĒRNIEM

“NO CĀLĒNA PAR VANADZIŅU”

Mirkļis, kad cālēns pēkšņi izaudzis par lielu un patstāvīgu vanagu, pienāk tik strauji! Vai jūsu cālēns šai laikā ir apguvis visas sev nepieciešamās prasmes, lai pats izdzīvotu lielajā, nezināmajā pasaulē? Par to uztraucas visi gādīgie vecāki. Mīļās mammas un tēti, jūs šai misijā neesat vieni!

Aicinām jūsu jaunieši pievienoties nometnei, kur 5 dienu laikā caur radošām aktivitātēm un piedzīvojumiem kopā ar citiem jauniešiem jūsu topošais vanadziņš apgūs jaunas un stiprinās esošās prasmes dzīvošanai lielajā pasaulē!

NOMETNES FILOZOFIJA

PAR VARENIEM VANAGIEM GRIBAM KĻŪT, TĀDĒĻ DROSMĪGI UN ATVĒRTI MĀCĪSIMIES BŪT!

Mūsu nometnes misija ir palīdzēt ikvienam jauniešim nometnes laikā apzināt savu iekšējo spēku un potenciālu, stiprināt pārliecību par sevi un attīstīt komunikācijas un sadarbības prasmes.

Mēs, nometnes organizatori, vēlamies veidot spēcīgu, drošu, gudru un par savām spējām pārliecinātu jaunatni, kas nākotnē vedīs mūsu valsti izaugsmes un attīstības virzienā. Un mēs ticam, ka ikvienā jauniešī slēpjas milzīgs potenciāls - aicinām arī Jūsu atvasi to atklāt!

NOMETNES VĒRTĪBAS

- ★ **Ticība sev** – ikvienam no mums ir savas īpašās spējas un talanti. Mūsu galvenais uzdevums šai dzīvē ir atrast savu jomu, kur varam savus talantus realizēt.
- ★ **Cieņa pret sevi un citiem** – cieņa ir mūsu nometnes viena no pamatvērtībām. Tikai cieņpilnās attiecībās var dzimt sapratne, komunikācija un pat draudzība.
- ★ **Drosme un iedrošinājums** – nometnes laikā cenšimies būt drosmīgi paši un vispozitīvākajā veidā iedrošināsim citus. Būsim drosmīgi būt mēs paši, drosmīgi piedalīties dažādās aktivitātēs, atklāt savu personību citiem un palīdzēt citiem atklāties mums.
- ★ **Prieks visa pamatā** – galu galā, lai cik nopietni nebūtu mūsu izaicinājumi šajā dzīvē, svarīgi, lai visu caurvij prieks par procesu. Nometni aizvadīsim pozitīvās emocijās un saražosim pietiekamu prieka devu nākamajai rudens/ziemas sezonai!

JŪSU BĒRNA IEGUVUMI NO ŠĪS NOMETNES

- ★ Savu stipro pušu apzināšanās
- ★ Komunikācijas prasmju attīstība
- ★ Sadarbības prasmju apgūšana
- ★ Dzīvesprieka vairošana, pilnvērtīgi un ar jēgu pavadot brīvo laiku

Nometnes virsmērķis ir caur nometnes saturu izzināšanu un praktisku realizāciju palīdzēt nometnes dalībniekiem atklāt jaunas savas personības šķautnes un veicināt dalībnieku personības izaugsmi.

NOMETNĒ IZMANTOTĀS METODES

Ikviens cilvēks, vai tas būtu bērns vai pieaugušais, jaunu informāciju vislabāk apgūst caur spēlēm. Izmantojot dažādas spēļošanas metodes, sniegsim iespēju jauniešiem praktiskā veidā izzināt savas stiprās puses, piedzīvot sevi jaunās situācijās, atklāt par sevi ko jaunu, līdz šim neiepazītu.

Caur savstarpēju mijiedarbību jaunieši mācīsies komunikācijas un sadarbības nozīmi. Tikai vienojoties kopīgās vērtībās un strādājot plecu pie pleca, būs iespējams izpildīt treneru sniegtos uzdevumus un sasniegt mērķus.

Veidosim savstarpējas diskusijas un domu apmaiņu par jauniešiem šobrīd nozīmīgām tēmām - par nākotnes sapņiem un motivāciju, saviem hobijiem un stiprajām pusēm, par jauniešu sevis apzināšanos sabiedrībā, par attiecībām ar saviem vienaudžiem.

Prieka radīšanai un neaizmirstamām emocijām dosimies pārgājienos, nakts trasītēs, iesim pirtī, sēdēsim pie ugunsкура, dziedāsim dziesmas, izdejosiemies disenītē un aizvadīsim 5 lieliskas dienas atpūtas kompleksā "Vonadziņi" kopā!

Katrai dienai ir piešķirts temats, kam tiks pakārtotas nodarbības un pasākumi:

- ★ Pirmdiena: ES esmu vērtība!
- ★ Otrdiena: Mans iekšējais spēks
- ★ Trešdiena: Komandā ir spēks!
- ★ Ceturtdiena: Mani sapņi un ceļš uz jaunām virsotnēm

NORISES VIETA: ATPŪTAS KOMPLEKSS "VONADZIŅI"

"Skolas 1", Stāmerienas pagasts, Gulbenes novads

Vieta, kas uzņem viesus un sniedz neaizmirstamu atpūtu jau 20 gadu garumā! Cilvēki, kas tur viesojušies, par atpūtas kompleksu teic: "kā Dieva ausī!" Miera osta, kur ik vakaru var vērot sauli Ludza ezerā rietam. Svaigs gaiss, plaša teritorija enerģiskām aktivitātēm tālu no pilsētas burzmas. Un labiekārtotas, jaukas istabiņas, kas tā vien gaida jaunos nometnes dalībniekus! Katrā istabiņā ir arī savas labierīcības – WC un duša vai vanna, līdz ar to nometnes dalībniekiem tiks nodrošinātas ērtības gluži kā viesnīcas klientiem.

Vairāk par atpūtas kompleksu aicinām skatīt: <https://vanadzini.lv/>

NOMETNES DIENAS NORISES PLĀNS

IERAŠANĀS – SVĒTDIENAS PĒCPUSDIENA (NO PLKST. 15:00)

- 15:00 - 16:00 Ierašanās, veselības pārbaude
- 16:00 - 16:30 Launags
- 16:30 - 17:00 Iekārtošanās istabiņās
- 17:00 - 19:30 Iepazīšanās aplis, iepazīšanās ar nometnes programmu, nometnes noteikumu kopīga izveide
- 19:30 - 21:00 "Ice-breaking" aktivitātes nometnes dalībnieku savstarpējai komunikācijai, nometnes karoga izveide un svinīga uzvilšana
- 21:00 - 21:30 Naksniņas
- 21:30 - 22:00 Došanās gulēt
- 22:00 - 08:00 Naktsmiers

DIENA PLĀNS (PIRMDIENA – CETURTDIENA)

- 08:00 - 08:15 Mošanās
- 08:15 - 08:45 Rīta rosme / rīta pelde
- 09:00 - 09:30 Brokastis
- 09:30 - 10:00 Uzturi savu istabiņu tīru!
- 10:00 - 13:00 Rīta nodarbības / meistarklases
- 13:00 - 13:30 Pusdienas
- 13:30 - 14:30 Klusā stunda / brīvais laiks (no phone challenge)
- 14:30 - 16:30 Pēcpusdienas aktivitātes (sporta vai komandu nodarbības / peldēšana)
- 16:30 - 17:00 Launags
- 17:00 - 18:00 Miera un apzinātības stunda
- 18:00 - 18:30 Brīvais laiks
- 18:30 - 19:00 Vakariņas
- 19:00 - 21:30 Tematiskais pasākums (kino vakars, vakars pie ugunsкура, diskusiju klubs, diskotēka u.c. & naksniņas)
- 21:30 - 22:00 Došanās gulēt
- 22:00 - 08:00 Naktsmiers

Dienas plāns var mainīties atkarībā no laikapstākļiem vai izmaiņām nometnes programmā.

PĒDĒJĀ DIENA – DOŠANĀS MĀJUP (PIEKTDIENA)

- 08:00 - 08:15 Mošanās
- 08:15 - 08:45 Rīta rosme / rīta pelde
- 09:00 - 09:30 Brokastis
- 09:30 - 10:00 Istabiņas un mantu sakārtošana prombraukšanai
- 10:00 - 12:00 Nometnes izlaidums - diplomu, apbalvošanas ceremonija
- 12:00 - ceļš mājup

NOMETNES VADĪTĀJS: DIĀNA ORLOVSKA

Profesionālis ar vairāk nekā desmit gadu pieredzi mārketingā un nozīmīgu pasākumu vadīšanā. Bijusi iesaistīta Vispārējo latviešu Dziesmu un Deju svētku norises veidošanā 2018. gadā, organizējot svētku dalībnieku atklāšanas koncertu Skonto stadionā, vadījusi simtgades svētku projektu "Izdziedam 100", saņēmusi Baltijas komunikācijas balvu konkursā "Mi:t&Links" par spēļošanas metodēs balstītas motivācijas programmas izveidi "SmartEnerGo".



Strādājusi Latvijas lielākajos uzņēmumos: AS "Latvijas valsts meži" un AS "Latvenergo", tostarp ar tādiem zīmoliem kā MammaDaba un FIZMIX, kas vērsti uz bērnu un jauniešu iesaisti un izglītošanu. Kopš 2022. gada lasa lekcijas Rīgas Stradiņa universitātes Komunikācijas fakultātes studentiem. Ieguvusi pasaku terapeita kvalifikāciju, apguvusi koučinga un supervīzijas pamatus. Guvusi pieredzi darbā ar jauniešiem, esot jauniešu motivācijas programmas "MOT Latvia" treneris.

NOMETNES PEDAGOGI



Marija Rasa – koučs, sporta pedagogs, jauniešu izaugsmes treneris un mentors, koučinga un izaugsmes platformas "Jādara!" nometņu veidotāja, "Explorers English Kids kluba" dibinātāja. Sieviešu komandu basketbola trenere basketbola klubā "Rīga" vairāk nekā 9 gadu garumā.



Deila Kokareviča – nometņu "Noķer vasaru" vadītāja bērniem vecumā no 7-12 gadi. Bijusi vadītāja junioru basketbola komandas nometnēs. Iesaistīta Gulbenes novada tūrisma dzīvē, bieži organizē dažādus pasākumus. Līdzdarbojas ģimenes zemnieku saimniecībā, kas saistīta ar viesu, tūristu uzņemšanu. Hobijs - jāšana ar zirgu, jautri piedzīvojumi, ceļošana.

DALĪBAS MAKSA

- ★ Dalība nometnē 1 bērnam ar dzīvošanu labiekārtotā istabiņā kopā ar citiem bērniem: **350 EUR ar PVN;**
 - ★ Dalības maksa 1 bērnam ar dzīvošanu labiekārtotā istabiņā individuāli: 375 EUR ar PVN;
 - ★ Dalības maksa, ja uz vienu nometni no vienas ģimenes piesakās vairāki bērni: 350 EUR ar PVN vienam bērnam, 300 EUR ar PVN pārējiem bērniem;
- Dalības maksā iekļauta dzīvošana, tostarp gultas veļa, ēdināšana četras reizes dienā, visi nodarbtājam nepieciešamie materiāli un paredzētās ekskursijas.

NORISES DATUMI

- 7. JŪLIJS – 12. JŪLIJS
- 21. JŪLIJS – 26. JŪLIJS
- 4. AUGUSTS – 9. AUGUSTS

Dalībnieku skaits vienā nometnē: līdz 36

PIETEIKTIES NOMETNEI VAR:

- Mājas lapā: <http://vonadzini.lv/nometnes/>
- Rakstot e-pastu uz: info@vonadzini.lv
- Zvanot: 28245747 (Nometnes vadītāja Diāna Orlovska)