

**Sieviešu vasaras skolas organizēšana un vadīšana**

ESF projekta *„Slimību profilakses un Veselības veicināšanas pasākumi Jelgavas novadā”, Līgums Nr.9.2.4.2/16/I/033* ietvaros

**Norises laiks –** 19.08.2019.-24.08.2019.

**Norises vieta** - Atpūtas komplekss "Albatross", Ķesterciems, Engures pagasts, Engures novads

**Nometnei piesaistītie speciālisti –** psihologs, mākslas terapeits, uztura speciālists, deju speciālists, stilists, jogas pasniedzēja.

**Dalībnieki** – 30 dažāda vecuma sievietes

|  |
| --- |
| **1.      diena – 19.08.2019** |
| 12:00-13:00 Ierašanās |
| 13:00 -14:00 Pusdienas |
| 14:00 – 16:00 Iekārtošanās, iepazīšanās ar teritoriju, nodarbību telpām. |
| 16:00-16:30 Launags |
| 16:30 – 19:00 Iepazīšanās, vizītkaršu izveidošana mākslas terapeita vadībā |
| 19:00 – 19:30 Vakariņas |
| 19:30 – 20:30 Nodarbība baseinā |
| **2.      Diena – 20.08.2019** |
| 09:00 - 10:00 Brokastis |
| 10:00 – 11:30 Radoša nodarbība ar dabas materiāliem |
| 11:30 – 13:00 Psihologa nodarbība par iekšējiem resursiem |
| 13:00 – 14:00 Pusdienas |
| 14:00 – 16:00 Psihologa nodarbība ar mākslas terapijas metodēm |
| 16:00 – 17:00 Launags |
| 17:00 – 19:00 Joga + vakara meditācija |
| 19:00 Vakariņas |
| **3.      diena – 21.08.2019** |
| 09:00 -10:00 Brokastis |
| 10:00 - 13:00 Veselīga uztura speciālista lekcija + veselīgu uzkodu pagatavošana. Veselīga dzīvesveida pirmsākumi – uztura ABC. Uzkodu pagatavošana ikdienai – humuss, veselīgi saldie un sāļie kokteiļi. |
| 13:00 – 14:00 Pusdienas |
| 14:00 – 16:00 Una Bernatoviča – lekcija – stils un imidžs |
| 16:00 – 16:30 Launags |
| 16:30 – 19:00 Una Bernatoviča – praktiskā meistarklase Make up |
| 19:00 - 19:30 Vakariņas |
| 19:30 – 21:00 Salsas meistarklase |
| **4.      diena – 22.08.2019** |
| 09:00 – 09:30 Brokastis |
| 09:30 – 13:00 Ievadlekcija nūjošanas tehnikā + praktiskā nodarbība |
| 13:00 – Pusdienas |
| 14:00 – 16:00 – Lekcija Inese Prisjolkova – Mana Laimes formula |
| 16:00 – 16:30 Launags |
| 16:30 – 18:30 Lekcija Inese Prisjolkova – Vai viegli būt sievietei? |
| 18:30 - 19:00 Brīvais laiks |
| 19:00 -20:00 Vakariņas |
| 20:00 – 21:00 Nodarbība baseinā |
| **5.      diena – 23.08.2019** |
| 09:00 – 10:00 Brokastis |
| 10:00 – 11:00 Mantu salikšana |
| 11:00 – 13:00 Iedvesmojošs rīts ar Valdi Melderi – „Efektīva komunikācija” jeb – gribēju kā labāk, sanāca kā vienmēr. |
| 13:00 – 14:00 Pusdienas |
| 14:00 – 16:00 Noslēguma pasākums ar psihologu – nedēļas kopsavilkums un labo vārdu kamolītis. |
| 16:00 – 16:30 Launags |
| 16:30 – 17:00 Došanās mājup |