



GARKALNES NOVADA VĒSTIS

AMATNIEKI • BALTEZERS • BERĢI • BUKULTI • GARKALNE • LANGSTIŅI • MAKSTENIEKI
PRIEDKALNE • PRIEŽLEJAS • SKUĶĪŠI • SUNĪŠI • SUŽI • UPESCIEMS • ZIEMEĻNIEKI

Nr. 191 • JŪLIJS 2018 • WWW.GARKALNE.LV

GARKALNES NOVADA DOMES INFORMATĪVAIS IZDEVUMS

SVĒTKI IR BEIGUŠIES, LAI DZĪVO SVĒTKI!



“Ar pērkona grandu un liepu skanīgo šalkoņu”, melodijām, kāpumiem un kritumiem, vīru un sievu spēcīgajās balsīs izskanēja Latvijas simtgades nozīmīgākais notikums latviešu tradicionālajā un nepārspīlēti modernajā audio, vizuālajā kultūrā. Šeit bija redzams darbs darba galā. Tik vērienīgi organizēts, pārstāvēts un kultūrs pasākums, šķiet, Latvijā vēl nebija noticis.



Dienas izgaismojās krāšņu meitu smaidos un tautas tēpu krāsās. Uz Dziesmu svētkiem skatīties bija sabraukuši cilvēki no visas Pasaules. Savukārt, noslēguma dižkoncerta apmeklētājus sākumā priecēja dažādu komponistu tautas dziesmu apdares un vēlāk skanēja, Baumaņu Kārļa, Lūcijas Garūtas, Jāņa Lūsēna, Raimonda Paula, Zigmāra Liepiņa, Imanta Kalniņa un Garkalnes novadnieka Mārtiņa Brauna un citu ievērojamu komponistu mūzika.



To visu varētu saukt par labāko no Latvijas himnām, bet jāpiebilst, ka Latvijas mūzikas “vācelītē” ir vēl arī citi ievērojami skaņdarbi, kuri šoreiz netika izpildīti.

Kopumā pasākuma svētku noskaņa un kārtība uz mani atstāja ārkārtīgi pozitīvu iespaidu. Paldies visiem, kas piedalījās un deva savu artavu kopā būšanas priekam.

Mārcis Bauze-Kraštinš

PRIVĀTKOLEKCIJA “IESKATS DZIESMU SVĒTKU VĒSTURĒ” GARKALNES NOVADA BIBLIOTĒKĀ



XXVI Vispārējo latviešu Dziesmu un XVI Deju svētku priekšvakarā no 22. jūnija līdz 5. jūlijam Garkalnes novada bibliotēkā bija skatāma kolekcionāra Roberta Kulpes unikālā privātkolekcija „Ieskats Dziesmu svētku vēsturē”.

Izstādē varēja aplūkot vairāk kā 400 eksponātu par Dziesmu svētkiem (tērpi, nozīmītes, programmiņas) no pašiem to pirmsākumiem.

Bibliotēkas apmeklētāji bija patīkami pārsteigti par plašo kolekciju un izteica kolekcionāram pateicības vārdus (veicot ierakstu R. Kulpes atstātajā atsauksmju klādē) gan par ieguldīto darbu, gan par sniegto iespēju pakavēties atmiņās tiem, kuri bija savulaik piedalījušies Dziesmu svētkos.

Izstādes noslēguma dienā Roberts Kulpes klātesošajiem stāstīja kādēļ ir uzsācis veidot šo kolekciju (pats esot bijis Dziesmu svētku dalībnieks), par kolekcijas redzamā materiāla iegūšanas ceļiem, kā arī deva ieskatu vēl vienā – naudas zīmju kolekcijā, kuru arī ir nākotnē plānots izstādīt mūsu bibliotēkā.

Vēlētos pateikties Dziesmu svētku kolekcijas autoram Robertam Kulpem par brīnišķīgo izstādi un izsmelošo stāstījumu, apmeklētājiem par lielo atsaucību, kā arī brīvprātīgajiem, kuri piedalījās izstādes uzstādīšanā, eksponātu rūpīgu novietojumu automašīnās kā arī par eksponātu nogādāšanu uz kolekcionāra dzīvesvietu Ikšķilē.

Elvijs Krūmiņš,
Garkalnes novada bibliotēkas vadītājs

DZIESMĀ UN DEJĀ IR SPĒKS!



Aizvadīti krāšņi un emocijām bagāti Latvijas simtgades dziesmu un deju svētki.

Garkalnes novada domes vārdā izsaku lielu pateicību visiem 247 dalībniekiem no sešiem svētkos pārstāvētajiem mūsu novada pašdarbības kolektīviem – deju kolektīviem “Ritenītis”, “Greizie rāti”, “Baltābele”, “Saime”, kuriem “Garkalne” un “Pa Saulei”. Paldies kolektīvu mākslinieciskajiem vadītājiem par ieguldīto laiku un darbu, lai svētku dalībnieki varētu priecēt mūs – svētku apmeklētājus ar savām dziesmām un dejām! Īpašs paldies Bergu kultūras centra vadītājai Madarai Krievai par ieguldījumu mūsu kolektīvu svētku atbalsta procesu organizēšanā un koordinēšanā, kā arī pārējiem iesaistītiem domes darbiniekiem!

Svētku norises laikā nozīmīgu atbalstu pasākuma organizatori saņēma no brīvprātīgajiem, starp kuriem bija arī mūsu novada iedzīvotāji – paldies viņiem par nesavtīgu darbu! Vēlos pateikties arī svētku dalībnieku ģimenēm par pacietību un saprotošu atbalstu savējiem!

Ceru, ka, vērojot raito deju soli vai klausoties skanīgās balsīs svētku koncertu laikā, daudziem radās vēlme arī pašiem piedalīties un mūsu pašdarbības kolektīvu sastāvi papildināties ar jauniem dziedātājiem un dejotājiem, jo dziesmā un dejā ir spēks!

Guntars Kniksts,
Garkalnes novada domes priekšsēdētāja 1. vietnieks

APSTIPRINĀTI
ar Garkalnes novada domes
2018.gada 29.maija sēdes
Protokola lēmumu
(protokols Nr.18, 15.§)

Saistošie noteikumi Nr. 22
**Grozījumi Garkalnes novada domes 2016. gada 30. augusta saistošajos noteikumos
Nr. 7 „Par pašvaldības nodevu par būvatļaujas saņemšanu
un būvniecības akcepta izdarīšanu”**

Izdoti saskaņā ar likuma "Par pašvaldībām" 21. panta pirmās daļas
15. punktu, likuma "Par nodokļiem un nodevām" 12. panta pirmās daļas 10. punktu
un Ministru kabineta 2005. gada 28. jūnija noteikumu Nr. 480
„Noteikumi par kārtību, kādā pašvaldības var
uzlikt pašvaldību nodevas" 15. un 15.2 punktu

Izdarīt Garkalnes novada domes 2016.gada 30.augusta saistošajos noteikumos Nr.7
„Par pašvaldības nodevu par būvatļaujas saņemšanu un būvniecības akcepta izdarīšanu”
šādus grozījumus:

1. papildināt 2.punktu ar 2.3.apakšpunktu šādā redakcijā:
„2.3. personas, kas veic ielu un inženierkomunikāciju būvniecību, kuras saskaņā ar
noslēgto administratīvo līgumu tiks nodotas pašvaldības īpašumā”.
2. aizstāt 3.punktā vārdu „rekonstrukcijas” ar vārdu „pārbūves”.
3. izteikt 5.punktu šādā redakcijā:
„5.Aprēķinātai nodevai tiek piemērots koeficients 1,5, ja:
5.1. būvniecības iecere tiek akceptēta objektam, kas atrodas virszemes ūdensobjekta
aizsargjoslā;
5.2. pirms būvniecības ieceres akcepta tika konstatēta patvaļīgā būvniecība.”
4. papildināt 8.punktu aiz vārda „tikla” ar vārdu „pievada”.
5. papildināt 10.punktu ar vārdiem „un/vai baseinu” ar vārdiem „sareizināta ar koeficientu
0,8”.
6. saistošo noteikumu 1.pielikumā:
6.1. mainīt tabulas 1.punktā esošo likmi no „40,00” uz „70,00”;
6.2. izteikt tabulas 2., 3., 4. un 5.punktu šādā redakcijā:

2.	Individuālās dzīvojamās mājas (viena vai divu dzīvokļu), diviņu mājas un vasarnīcas	40 - 100	100,00
		100-240	150, 00
		240-350	250, 00
		350-500	400,00
		virs 500	500,00
3.	Rindu mājas	līdz 4 sekcijām	500,00
4.	Rindu mājas	virs 4 sekcijām	700,00
5.	Mazstāvu daudzdzīvokļu dzīvojamās mājas	-	700,00

6.3. Izteikt tabulas 25.punktu šādā redakcijā:

25.	Inženierkomunikācijas	līdz 200 m	72,00
		201-500 m	150,00
		501-1000 m	200,00
		1001-2000 m	270,00
		virs 2000 m	370,00

6.4.papildināt tabulu ar 29. un 30.punktu šādā redakcijā:

29.	Krasta stiprināšanas 2.grupas būves	-	100,00
30.	Laivu piestātnes, slīpi utml.būves	-	100,00

6. saistošo noteikumu 2.pielikumā aizstāt noteikto koeficientu pārbūvei „0,7” ar koeficientu
„1,2”.

Domes priekšsēdētājs

M.G.Bauze-Krastiņš

APSTIPRINĀTI
ar Garkalnes novada domes
2018.gada 26.jūnija sēdes
lēmumu (protokolsNr.19,21.§)

Saistošie noteikumi Nr. 23
**Grozījumi Garkalnes novada domes 2013.gada 26.marta saistošajos noteikumos
Nr. 6 „Par sociālo palīdzību Garkalnes novadā”**

Izdoti saskaņā ar
Sociālo pakalpojumu un sociālās palīdzības likuma 33.panta otro daļu,
35.panta ceturto un piekto daļu, likuma „Par palīdzību dzīvokļa jautājumu risināšanā”
14.panta sesto daļu, 25.panta pirmo daļu, 26.panta pirmo un otro daļu,
Ministru kabineta 2009.gada 17.jūnija noteikumu Nr.550
„Kārtība, kādā aprēķināms, piešķirams, izmaksājams pabalsts garantētā
minimālā ienākumu līmeņa nodrošināšanai un slēdzama vienošanās
par līdzdarbību” 13.punktu, Ministru kabineta 2012.gada 18.decembra noteikumu
Nr.913 „Noteikumi par garantēto minimālo ienākumu līmeni” 3.punktu, Ministru kabineta
2006.gada 19.decembra noteikumu Nr.1036 „Audžuģimenes noteikumi” 43.punktu

1. Izdarīt Garkalnes novada domes 2013.gada 26.marta saistošajos noteikumos Nr. 6
„Par sociālo palīdzību Garkalnes novadā” šādus grozījumus:
1.1. izteikt 21.6.3.apakšpunktu šādā redakcijā:
„21.6.3. pabalsts bērnu atpūtas, izglītojošo un sporta nometņu apmaksai”;
1.2. izteikt 75.3.apakšpunktu šādā redakcijā:
„75.3. pabalstu bērnu atpūtas, izglītojošo un sporta nometņu apmaksai.”
1.3. izteikt noteikumu 87.punktu šādā redakcijā:
„87. Pabalstu bērnu atpūtas, izglītojošo un sporta nometņu apmaksai piešķir bērniem no trūcī-
gām un maznodrošinātām ģimenēm. Pabalsta apmērs ir 50% no izdevumu summas.”
2. Šo saistošo noteikumi nosacījumi ir piemērojami arī uz trūcīgo un maznodrošināto
ģimeņu bērnu atpūtas, izglītojošo un sporta nometņu pabalstu pieprasījumiem, kas ir iesniegti
2018.gadā līdz šo saistošo noteikumu spēkā stāšanās dienai.

Domes priekšsēdētājs

M.G.Bauze-Krastiņš

APSTIPRINĀTI
ar Garkalnes novada domes
2018.gada 26.jūnija sēdes
lēmumu (protokolsNr.19,22.§)

SAISTOŠIE NOTEIKUMI Nr.24
**Grozījums Garkalnes novada domes 2018.gada 30.janvāra saistošajos noteikumos
Nr.14 “Par bērnu atpūtas, izglītojošo un sporta nometņu
dalības maksas kompensācijas kārtību”**

Izdoti saskaņā ar likuma “Par pašvaldībām”
43.panta trešo daļu

1. Izdarīt Garkalnes novada domes 2018.gada 30.janvāra saistošajos noteikumos Nr.14 “Par
bērnu atpūtas, izglītojošo un sporta nometņu dalības maksas kompensācijas kārtību” grozījumu
un papildināt saistošos noteikumus ar 5.1punktu šādā redakcijā:
„5.1 Ģimenēm ar 3 un vairāk bērniem vai ģimenēm, kuras audzina bērnu invalīdu un vidējie ienā-
kumi mēnesī uz katru ģimenes locekli nepārsniedz minimālās darba algas apmēru, ar Garkalnes
novada domes Finanšu komitejas atzinumu kompensācijas apmērs par nometnes apmeklē-
jumu vienam bērnam var tikt palielināts līdz 100% no nometnes izmaksām. Kompensācijas
kopējais apmērs vienam bērnam par vienas vai vairāku nometņu apmeklējumu nevar pārsniegt
500,00 EUR kalendārajā gadā”.

2. Šo saistošo noteikumi nosacījumi ir piemērojami arī uz trūcīgo un maznodrošināto ģimeņu
bērnu atpūtas, izglītojošo un sporta nometņu pabalstu pieprasījumiem, kas ir iesniegti 2018.
gadā līdz šo saistošo noteikumu spēkā stāšanās dienai.

Domes priekšsēdētājs

M.G.Bauze-Krastiņš

APSTIPRINĀTI
ar Garkalnes novada domes
2018.gada 26.jūnija sēdes
lēmumu (protokols Nr.19,23.§)

Saistošie noteikumi Nr.25
Par suņa reģistrācijas kārtības uzraudzību un kontroli Garkalnes novadā

Izdoti saskaņā ar Ministru kabineta 2011.gada 21.jūnija noteikumu
Nr.491 „Mājas (istabas) dzīvnieku reģistrācijas kārtība” 3.punktu

1. Saistošie noteikumi (turpmāk – noteikumi) nosaka kārtību, kādā veicama suņa reģistrācijas
kārtības uzraudzība un kontrole.
2. Noteikumu mērķis ir nodrošināt suņu reģistrācijas uzraudzību un kontroli Garkalnes novadā.
3. Noteikumi ir saistoši visām fiziskām un juridiskām personām, kuru īpašumā, turējumā vai
valdījumā ir suns.
4. Suņa īpašniekam ir pienākums reģistrēt suni saskaņā ar normatīvajiem aktiem par mājas
(istabas) dzīvnieku reģistrācijas kārtību.
5. Suņa īpašniekam, turētājam vai valdītājam pēc Garkalnes novada pašvaldības policijas
amatpersonas pieprasījuma ir pienākums uzrādīt suni, to nofiksējot, lai varētu droši un netrau-
cēti ar datu nolasīšanas ierīci veikt pasīvā lasāmrežīma radiofrekvences identifikācijas ierīcē
(mikroshēmā) iekļauto datu iegūšanu.
6. Suņa klaiņošanas gadījumā suņa īpašniekam ir pienākums segt visus izdevumus, kas radu-
šies suņa izķeršanas, transportēšanas, veterinārmedicīniskās aprūpes un uzturēšanas patvers-
mē rezultātā, saskaņā ar šajā procesā iesaistītās dzīvnieku patversmes noteikto cenrādi.
7. Kontrolēt noteikumu izpildi un sastādīt administratīvā pārkāpuma protokolus atbilstoši savai
kompetencei ir tiesīgas Garkalnes novada pašvaldības policijas amatpersonas.
8. Par noteikumu pārkāpumiem, kas nav iekļauti Latvijas Administratīvo pārkāpumu kodeksā,
piemēro brīdinājumu vai naudas sodu fiziskajām personām no 30 līdz 250 euro, juridiskajām
personām piemēro naudas sodu no 50 līdz 300 euro.
9. Administratīvā pārkāpuma lietu izskata un lēmumu administratīvā pārkāpuma lietā pieņem
Garkalnes novada domes Administratīvā komisija.

Domes priekšsēdētājs

M.G.Bauze-Krastiņš



**GARKALNES
NOVADA
VĒSTIS**



Izdevējs: **Garkalnes novada dome**, Brīvības gatve 455, Rīga LV-1024.
Tālrunis 6780 0918; fakss 6799 4414, dome@garkalne.lv

Iznāk kopš 1995. gada decembra. Reģistrācijas Nr. 000701882.
Tipogrāfija “Veiters”, tirāža 4000 eksemplāru. Iznāk reizi mēnesī.
Izdevumu apmaksā Garkalnes novada dome.

Materiālus publicēšanai sagatavojis Domes Sabiedrisko attiecību daļas
vadītājs Mārcis Bauze-Krastiņš (2617 7087, e-pasts: gnv@garkalne.lv).

Informāciju, ieteikumus, interesantas materiālu tēmas lūdzam sūtīt uz
e-pastu vai iesniegt Domē līdz mēneša sākumam.

**Laikrakstu “Garkalnes Novada Vēstis”
Garkalnes novadā izplata kurjeri:**

Treinis (2934 0718): Amatnieki, Suniši, Upesciems (Ziedu ielas, Dārniecības iela,
Karpu iela, Smenas rajons) Berģi, Bucīši, Bītes, Pleskavas šoseja ap Depo, Suži,
Priedkalne, Bukulti, Alderi, Baltezers, Priežlejas.

Dagmāra (2957 8955): Langstiņi, Ziemeļnieki, Padebeši, Garā jūdze, Dumbrajī,
Upesciems (līdz Ziedu 15), Makstenieki, Zakumuiža, Skukši, Garkalne, Remberģi,
Stacija Krievupe, Remberģi, Cīruliši.

Izdevējs neatbild par autordarbu saturu. Pārpublicēšanas gadījumā atsaucē obligāta.

GARKALNES NOVADS DZIEDĀJA UN DEJOJA NO VISAS SIRDIS!

Tik tikko izskanējuši XXVI Vispārējie latviešu Dziesmu un XVI Deju svētki, taču visi joprojām dzīvojam ar šo svētku sajūtu sirdīs.

Vēl 30. jūnija pēcpusdienā svarīgs un atbildīgs notikums vienam no Garkalnes novada mākslinieciskajiem kolektīviem – jauktajam korim “Pa Saulei” – savu dirģentū-Martas un Jāņa Ozolu vadībā piedalījies Koru konkursa finālā “Dziesmu kari” LU Lielajā aulā. Rezultāts ir izcilmūsējie ir starp astoņiem labākajiem Latvijas jauktajiem koriem!

Kā raksta paši kora dalībnieki: “Pasaulē labāko koru karu fināls, mirklis, kuru mēs neesam gatavi mainīt ne pret ko citu! Apziņu, ka esam starp Latvijas 8 labākajiem jauktajiem koriem, nesīsim turpmākos 5 gadus, kā arī strādāsim, lai nākamajos karos būtu vēl skanīgāki. Mums ir neizsakāms prieks un gandarījums par paveikto! Paldies mūsu kora vadītājiem un visiem, kuri mums ticēja!”

Un tad jau svētki var sākties! Tie skaisti iesākās ar Svētiku dalībnieku gājienu Rīgas ielās, vējainā 1. jūlija dienā un jaunu tradīciju – ar Atklāšanas un svētku dzimšanas dienas koncertu, kas bija īpašs veltījums visiem dalībniekiem, kas turpmākajā nedēļā mums visiem dāvāja savus smaidus, pozitīvo enerģiju, dejot un dziedātprieku. Koncerta muzikālais vadītājs un pie diriģenta pulsts vienmēr smaidošais un pozitīvais – Garkalnes novada jauktā kora “Pa Saulei” vadītājs Jānis Ozols.

Kopumā no Garkalnes novada Latvijas simtgadei veltītajos svētkos piedalījās 247 dalībnieki no četriem dažādu paaudžu deju kolektīviem un diviem jauktajiem koriem.

- Senioru deju kolektīvs “Baltābele” mākslinieciskā vadītāja Liene Gailāne
- Vidējās paaudzes deju kolektīvs “Greizie rati” mākslinieciskie vadītāji Ilze Mažāne un Ingus Ladiga
- Vidējās paaudze deju kolektīvs “Saime” mākslinieciskais vadītājs Uldis Muižnieks
- TDA “Ritenītis” mākslinieciskie vadītāji Ilze Mažāne un Ingus Ladiga
- Jauktais koris “Pa Saulei” mākslinieciskie vadītāji Marta un Jānis Ozoli, Margarita Dudčaka
- Jauktais koris “Garkalne” mākslinieciskie vadītāji Evita un Jānis Tarandas

Mūsējie dejoja gan Arēnā Rīga koncertprogrammā “Vēl simts gadu dejai”, kur tika izdejots viss latviešu skatuviskā dejas Zelta fonds, gan atjaunotajā Daugavas stadionā kopā ar vairāk nekā 18 000 visu paaudžu dejotājiem, kas izdejoja mūsu tautas vēstures nozīmīgākos brīžus no pirmsākumiem līdz šodienai, no baltu cilšu sanākšanas Daugavas krastos un laika, kad pirmoreiz minēts sarkanbaltsarkanais karogs, līdz Latvijas Republikas simtgades svinībām. Deju koncertos virsvadītājas godā arī mūsu deju kolektīvu “Ritenītis” un “Greizie rati” sirds un dvēsele – vadītāja Ilze Mažāne.

Svētku nedēļas kulminācija un, iespējams, arī visu Latvijas Simtgades svinību emocionālākais un noteikti grandiozākais notikums- Noslēguma koncerts Mežaparka Lielajā estrādē- “Zvaigžņu ceļā”. Koncertā piedalījās 16 500 jaukto, sieviešu, vīru un senioru koru dziedātāji, 1200 dejotāji un 1500 pūtēju orķestru mūziķi, solisti. Koncerts bija smaidiem un asarām, priekiem un skumjām pārbagāts, emocionāls ceļojums kā skatītājiem, tā arī pašiem dziedātājiem. Mežaparks elpoja vienā ritmā un elpā. Katra dziesma un skaņa bija apzināta un pamatota, lai paustu, ka mums visiem ir vienas kopīgas mājas, viens ceļš uz mūsu laimīgo zemi – Latviju!

Kultūras centra Berģi vadītāja un novada dalībnieku koordinatore Madara Bregže

Paldies Garkalnes novada pašvaldības vadībai un priekšsēdētājam par atbalstu Kultūras centra “Berģi” mākslinieciskajiem kolektīviem!



SKAISTĀ POLIJA



Garākais vasaras ceļojums ir klāt. Garkalnes aktīvie seniori, piepulcējot vēl citus draugus no Zaķumuižas un Rīgas dodas uz Poliju. Braucot uz tālākām zemēm, vienmēr šai valstij esam caur braukuši, taču šoreiz nolēmām to iepazīt tuvāk. Kā vienmēr, caur braucot Lietuvu, ceļš pāriet nemanot, klausoties mūsu grupas vadītājas Zaigas stāstos un teikās par Lietuvu. Pārbraucot robežu, drīz vien klāt ir Augustova ar vilinošo vizināšanos pa kanāliem. Atsakāties un dodamies tālāk uz galvaspilsētu. Visā ceļā mūs priecē Polijas labie ceļi, un redzam, ka joprojām notiek jaunu maģistrāļu būvniecība. Varšavā iebraucam pa jau uzcelto slēgto galveno maģistrāli-tuneli un nekādu pāreju un krustojumu. Pievakarē jau esam galā, vēl ielūkojamies lielveikalā un iekārtojamos viesnīcā, kur pavadīsim divas nakts.

Nākošo dienu pilnībā veltām Šopēnam un Varšavai. Sasveicināties ar mūsu gidi Barbaru un dodamies ceļā uz komponista dzimto muižiņu un parku Zelazova Vola. Skaista koncertzāle un suvenīri, brīnišķīgs parka zaļums liegās Šopēna mūzikas skaņās. Parka dziļumā balta, sena muižiņa. Atkal mūzika, komponista atpūtas istaba, senās mēbeles, dzimtas, draugu un laikabiedru portreti. Zālē melnās klavieres, uz kurām savus starptautiskā Šopēna konkursa skaņdarbus atskaņo jaunie pianisti no visas pasaules. Atvērtais logs ļauj skaisto mūziku klausīties svētku publikai. Tālāk tā skan visā parkā arī pie monumenta ar plāksni, kurā iegravēti visu konkursa uzvarētāju vārdi. Klausāties mūziku un Barbaras stāstījumu par Šopēnu dzimtu, komponista draugiem un atbalstītājiem, skolniekiem un mūzikas draugiem, pāragro aiziešanu.

Dižā komponista sirds pieder pasaulei un mūziķu iedvesmai. Atkal skan mūzika – šoreiz Lazenku ainavu parkā – koncert-

zālē ar Šopēna pieminekli centrā. Atmiņai esam iegādājušies suvenīrus, brīnišķīgus stāstus par komponista dzīvi un mūziku. Mūsu sirdis Šopēns ir savilņojis ilgām laikam.

Polijas vēstures lappuses izdzīvojam Vilanovā, poļu karaļu vasaras rezidencē-muzejā. Tā mazliet atgādina Rundāli, bet tikai no ārpusē. Pili rotā skaists dārzs, kas priecē zaļo augu krāšņumā. Iekštelpās zāles ļoti skaistas, bagātīgi rotātas ar greznām mēbelēm, gleznām un priekšmetiem. Te gūstam zināšanas par Polijas vēsturi, brīvības cīņām un arī par Polijas trim ūsainiem Dižviriem, no kuriem pēdējais ir Lehns Valensa.

Zaļa un cildena Vislas krastos stāv Varšavas Universitātes bibliotēka. Iekštelpās, kāpnēs stāv dižo domātāju tēli, tālāk uz augšu - grāmatas, lasītavas un konferenču zāles, bet uz jumta – tematiskie dārzi un visa Varšava pie kājām. Te ir gan zila, gan sārta, gan zelta un sudraba dārzs, gan lejā pa kāpnēm jumta dārzs nolaideni pāriet skaistā studentu parkā. Mēs, protams, uzkāpjam sudraba dārza pašā augstākajā skatu laukumā un esam aizgrābti par skaisto skatu pāri Vislai uz jauno biznesa centru un pilsētas centrālo daļu.

Varšavai kā miljonu pilsētai ir arī sava vecpilsēta, arī tā jāiepazīst. Izrādās, varšavieši savu vecpilsētu veidojuši no jauna, jo tā bijusi tik nopostīta, ka jāceļ un jārada jauns tirgus laukums, jaunas šaurās ieliņas, jauns Rātes nams, aizsargtorņi un vārti. Viss ir izdevies. Diena iet uz vakarpusi, nogurums milzīgs, bet mūsu brīnišķā un ļoti zinošā gide tik aizrautīgi stāsta, rāda un vedina, ka atmetam nogurumu un nevarēšanu, ejam ar zinātkāri un pašiedvesmu, un beigās prieks, ka tik daudz esam redzējuši un uzzinājuši. Liels paldies Barbarai!

Jauna diena, jauni iespaidi – ceļš ved uz valsts dienvidiem, smidzina lietutiņš. Lūkojam ceļu būvniecību, un lauku sakoptību. Nekur, pat piepilsētās neredzam aizlaistus, nesakoptus laukus. Visur aug gan labība, gan kartupeļi, kukurūza, pupas. Poļi lietderīgi izmanto to, kas tiem pieder. Arī košās reklāmas mazliet pieklusušas. Esam ieradušies Beskidu kalnu rajonā un Bronislava Kapias daiļdārzu un tematisko demonstrāciju dārzu valstībā. Tik daudz skatāmā, katrs var izvēlēties, kuru dārzu skatīt, gan ziedus un augus, gan kompozīciju, tematiku, noformējumu un citus daiļdārzu knifus. Fotografējam un smaržojam un priecājamies, nopērkam cerēto un braucam tālāk.

Pēcpusdienu veltām Beskidu kalnu panorāmā – braucam ar funikulieri kalnos. Lai drošāk un jautrāk dziedam dziesmas. Ar otro dziesmu jau esam kalnos. Ausis mazliet aizliktas, apkārt migla un svaigais, mitrais kalnu gaiss. Skumji, ka nevaram izbaudīt krāšņos skatus, bet augšā ir veikaliņš,

mums tas noder un arī miglai ir sava burvība. Braucam lejā un tālāk uz japāņu dārziem. Lietus jau līst kārtīgi, žēl, toties varam vērot, kā lietus lāses norit pa japāņu notekcauruli. Malkojot garšīgo tēju, caur kafejnīcas logu fotografējam skaistos dārza dīķus un augus, pasmejoties par saviem lietus apmetņiem. Atkal miglā tītie kalnu apveidi, autobusā – stāstnieku bariņa smieklī un joki, sajūsma par redzēto un – vakara miers.

Esam pietuvojušies Vadovicei – Romas pāvesta Jāņa Pāvila II dzimtai pilsētiņai. Vadovicē rīts saulains. Plašais laukums baznīcas priekšā klāts plāksnēm, tumšākās iegravēti to valstu nosaukumi, kuras apmeklējis pāvests, arī Latvijas vārds tur lasāms. Čalo strūklaka, uz akmens podesta Pāvesta skulptūra. Paceltā roka dod savu svētību apmeklētājiem. Baltais dievnamis mirdz saules gaismā, blakus Pāvesta dzimtajai mājai. Ieejam arī baznīcā, tā ļoti grezna un mirdzoša. Notiek dievkalpojums, cenšamies netraucēt. Blakus mājā un ielā veikaliņos suvenīri un grāmatas. Esam gandarīti par skaisto dienas sākumu.

Mūs gaida Zakopane – Polijas kalnu kūrorts. Priekšā kalnu ceļš ar tumšām, skaistām eglēm, kalnu līkločiem, skaistām mājām un viesu namiem, kuri gaida un uzņem gan slēpotājus ziemā, gan vasaras kalnu ceļu gājējus. Skaistas mājas, skaista kalnu panorāma, vieglā dūmakā kā gleznā. Iepazīstam kalniešu tautas goralu kultūru, senas koka mājas, kokgriezumi, siers. Zakopane pārstiedz ar savu čalu, ļaužu nemitīgo plūsmu, krāsainību, tirgošanos un kaulēšanos. Miglas dēļ augšā kalnos braukt nav gribētāju, tādēļ metamies tirgošanās priekos un izdodas tīri labi. Kad kārotais atrasts, atvadāmies no skaistā kūrorta un atkal kalnu ceļš sāk vest mūs uz māju pusi. Beskidu kalni ir burvīgi ar savām dūmakā tītām noapaļotām galotnēm, krāsainiem ciematiem, ceļu pagriezieniem un jaunu pārvadu celtniecību. Ceļā novērtējam skaistos Polijas laukus, kārtību un tautas čaklumu.

Iebraucam industriālā pilsētā Kielcē, pēdējā mājvietā pirms mājupceļa. Apmeklējam mūsu iecienīto Lidl, iegādājamies cienastus un esam gatavi mājup braucienam. Atceļā domas skrien pa priekšu. Pierobežas krodziņā Abra vēl baudām poļu iecienīto atvadu zupu un reizē ar Lietuvas vakara varavīksni iebraucam mūsu mīļā Latvijā. Prieks par redzēto un piedzīvoto. Sirsnīga pateicība grupas vadītājai Zaigai, Inārai un Lienītei. Paldies jaukajiem šoferiņiem Ojāram un Jurim. Esam gatavi lielajiem Dziesmusvētkiem.

Iespaidos dalījās Dzintra Kļaviņa

OTRĀ ZINĪBU KONFERENCE BERĢU MŪZIKAS UN MĀKSLAS PAMATSKOLĀ - 2018



Saulainajā un vasarīgi siltajā 2018. gada 10. maijā Berģu Mūzikas un mākslas pamatskolā risinājās nu jau par tradīciju kļūstošā SKOLĒNU ZINĪBU KONFERENCE.

Konferences mērķis ir vienkopus sapulcināt gada laikā veidoto labāko prezentāciju autorus un dot viņiem iespēju savu veikumu

demonstrēt citiem. Savukārt klausītājiem ir iespēja kaut ko jaunu uzzināt, vērot labu uzstāšanās praksi, kā arī novērtēt prezentāciju veidošanas piemērus. Skolēnus konferencei izvirzīja skolotāji. Tika veikta labāko un saistošāko darbu atlase. Pēc tās skolēni ar saviem skolotājiem "slīpēja" gan publisko uzstāšanos, gan pašas prezentācijas saturisko un vizuālo daļu.

Šogad konferencē bija 2 daļas – 1. daļā piedalījās 4.-5. klašu skolēni, 2. daļā – 6.-9. klašu skolēni. Īpaši gribas uzsvērt, ka 2. daļā mums pievienojās Carnikavas pamatskolas skolēni ar saviem skolotājiem un direktori (p. i.) Aiju Patkovsku, kuri laipni atsaucās mūsu aicinājumam piedalīties konferencē. Bija vērtīgi vērot septiņu (6.-9. kl.) Carnikavas skolēnu saistošo un pārliecinošo uzstāšanos un uzzināt daudz interesanta gan par mūsu Garkalnes novada simbolu skaisto Zaļo vārnu, gan par cilvēka orgānu darbību, gan par atkritumu šķirošanu, gan par strausu dzīvi un izturību...

Arī Berģu MMP skolēni piedāvāja dažādas tēmas – Baltā galdauta svētki, Klimata joslas, Latviešu tradīcijas, Rīdziņas upe, Pirmais dzelzceļš Latvijā, Legēndārais kuģis "Saratov", Sapņu profesijas (My Dream Job), Ēnu dienā piedzīvotais un redzētais u.c.

10. maija konferencē gan skolēni, gan skolotāji, gan administrācija atskatās uz gada laikā paveikto – skolēnu zināšanām, kas ir mācību tēmu padziļinājums vai paplašinājums, uzzinātā prezentēšanu. Skolotāju varēja it kā no malas paskatīties, cik labi ir audzēkņu sagatavojuši runu, cik brīvi un pārliecinoši viņi var to pastāstīt, cik saistoša ir prezentācija vizuālā un saturiskā ziņā,

galu galā vai izlabotas gramatikas kļūdas un paša runātāja vizuālais tēls ir pieņemams.

Nobeigumā gribu izteikt pateicību skolēniem par uzņēmību, ieguldīto darbu, dažam arī par sevis pārvarēšanu, lai izietu priekšā un publiski uzstātos, pateicība arī skolotājiem (D. Bredikai, A. Bredikai, I. Križevičai, I. Kuzņecovai, I. Millerei, I. Purgalei, S. Vanagai) par skolēnu sagatavošanu Zinātniskajai konferencei, kā arī I. Smilgai un Z. Ozolam par atbalstu tās organizēšanā un novadīšanā.

Esam saņēmuši ielūgumu nākamajā gadā doties uz Carnikavas pamatskolas konferenci, jo arī viņi nākamgad ir nolēmuši organizēt šādu konferenci savā skolā. Tāpēc 2018./2019. mācību gadā būs īpaši jāpievērš uzmanība šai mācību formai, jo konference deva iespēju saskatīt nepilnības un izaugsmes iespējas. Esam nolēmuši pavašarī vispirms konferenci organizēt savā skolā un tikai tad 5-7 labākās rādīt Carnikavas kolēģiem.

Lai izdodas mācību stundās atklāt, atrast, uzzināt ko jaunu un lai izdodas saistošā un pārliecinošā veidā to prezentēt citiem gan stundās, gan nākamajā konferencē!

Uz tikšanos 2019. gada maijā!

DVIJ I. Tikmere

GARKALNES MVP SKOLĒNU SASNIEGUMI STARPNOVADU OLIMPIĀDĒS UN KONKURSOS 2017./2018. M. G.

2. semestris skolās parasti ir olimpiāžu un konkursu laiks, kad talantīgākajiem skolēniem ir iespējas parādīt savas zināšanas. Garkalnes MVP skolēni aktīvi piedalās dažādos starpnovadu konkursos un mācību priekšmetu olimpiādēs. Tajās šogad gūti panākumi.

Sākumskolēniem bija iespēja sevi pierādīt gan matemātikā, gan dzimtajā valodā. Sasniegumi matemātikā: Intars T. – 2. vieta (sk. A. Strode, S. Logina), Markuss K. – Atzinība (sk. S. Logina), Jānis S. – Atzinība (sk. U. Tobota), Roberts L. – Atzinība (sk. U. Tobota, S. Logina).

Arī latviešu valodas olimpiādē sākumskolā ir gūti panākumi: Monta M. – 3. vieta (sk. N. Kārklīņa, B. Roznaja),

Rūta L. – 3. vieta (sk. G. Garanča), Ance B. – Atzinība (sk. A. Strode), Emīlija R. – Atzinība (sk. U. Tobota).

Labi veicies Garkalnes skolēniem ir arī starpnovadu Visuālās mākslas olimpiādē - Katei O. 3.vieta (sk. V. Kucins) - un mājturības olimpiādē, kur Sandrai O. 3.vieta, bet Vanesai S. un Katei O. – Atzinība (sk. K. Apine).

Vecāko klašu skolēni ar panākumiem piedalījušies starpnovadu olimpiādēs: latviešu valodā Annai G. 3. vieta (sk. D. Grudule), matemātikā Ksenijai P. 2. vieta (sk. I. Sinele), krievu valodā – Darai M. 2. vieta, Gunitai R. un Janai M. – Atzinība (sk. H. Balode), bioloģijā Kaspāram S. – Atzinība (sk. T. Lučiņina), konkursā „Izzini un saudzē

vidi!” komandu sacensībās Jēkabam T. un Robertam D. 2. vieta, Gustavam K. K. 3. vieta (sk. T. Lučiņina).

Daiļlasītāju konkursā starpnovadu posmā Norai V. un Aivijai B. 2.pakāpe, Robertam C., Jēkabam T., Elzai G. un Annijai B. 1.pakāpe (sk. G. Garanča, A. Veismane, D. Grudule). Jēkabs un Elza tika izvirzīti arī uz Pierīgas reģiona Skatuves runas konkursa finālu, kur ieguva 1.pakāpi.

Lai skolēniem izdodas parādīt un pierādīt sevi arī turpmāk!

I. Muižniece, direktora vietniece mācību darbā

„MUZICĒJAM KOPĀ” – PROJEKTS, KURĀ IESAISTĀS VISI

„Viss, ko tu radi ārējā pasaulē, sākas ar vienkāršu uzmetumu tavā iekšējā pasaulē, ar spilgtu iztēles gleznu tavā prātā”
(R.Šauma)

Jau vairākus gadus aprīļa vai maija mēnesī Garkalnes skolas zālē sanāk cilvēki ar kopīgām interesēm – viņus vieno muzicēšanas un kopābūšanas prieks. Mūzikas programmu bērni kopā ar mammām un tētiem, vecmammām un vectēviem, kaimiņiem un draugiem muzicēja, lai sagādātu prieku sev un klausītājiem.

Kopābūšanas prieku šajā gadā un šajā sastāvā pēdējo reizi demonstrēja skolas vokāli – instrumentālais ansamblis, sveicot un iedrošinot klātesošos!

Ideja par šādas tradīcijas ieviešanu skolā ir mūzikas programmas metodiķes Ingūnas Lielbārdes lolota un izauklēta, visu pedagogu, skolas kolektīva un bērnu atbalstīta. Tāpēc arī koncertu „Muzicējam kopā” atklāja Lielbāržu ģimene, dodot iespēju pašai Ingūnai priecāties par meitas, dēla un vīra priekšnesumu.

Gribas teikt, „kas vienreiz piedalījies šajā pasākumā, arī nākamajā gadā ir koncerta dalībnieku vidū”, jo Tomsonu, Bildartu, Klibinsku, Gruđuļu un Lūkinu ģimenes, trīs draudzēņu ansamblis – Patrīcija, Aivija un Evelīna - jau vairākkārt priecējuši klātesošos. Šo ģimeņu priekšnesumā šogad bija iespēja dzirdēt un redzēt gan klavieru trio; gan vijolnieku duetu un flautu; gan priekšnesumu, kur laikā ģimene izmantoja gan bungas, gan ģitāru, gan klavieres, džambū un balsi. Interesanti bija vērot speciāli šim koncertam izveidotu vokāli instrumentālo ansambli, kura sastāvā bija vairāku ģimeņu pārstāvji un muzicējot izmantoja saksofonu, bungas, basģitāru, klavieres un balsi.

Garkalnes skolā pēdējā mācību nedēļā jau par tradīciju ir kļuvusi Drošības dienas rīkošana. Arī šogad 29. maijs bija pasākumiem un pārsteigumiem pilna diena, jo skolēniem tika piedāvāta plaša izzinošo un izklaidējošo nodarbību programma. Tā kā pasākums tiek rīkots sadarbībā ar Garkalnes novada pašvaldības policiju, sākumā uzrunu teica pašvaldības policijas pārstāve Karīna M., kas aicināja skolēnus vasarā ievērot drošības noteikumus, lai septembrī visi atpūtušies varētu atgriezties skolā. Arī skolas direktors L. Bruģis uzsvēra drošības noteikumu ieviešanas nozīmību ik dienas.

Pēc uzrunām skolēnus gaidīja pārsteigums, jo skolas pagalmā ieradās motokluba „Nekādi labie” pārstāvji uz saviem spēkratiem. Tādu motociklu braucienu Garkalnes skola nebija piedzīvojusī! Liels paldies motokluba dalībniekiem par sarīkoto šovu, iecietīgo atbildēšanu uz jautājumiem un bērnu izvizināšanu. Jāsaka, ka pie šī – motociklu – kontrolpunkta rindas nerimās ne mirkli.

Drošības dienas ietvaros skolēniem bija jāiziet kontrolpunkti, kuros nācās atpazīt un nosaukt ceļazīmes, sniegt pirmo palīdzību cietušajiem (par to liels paldies NBS nodrošinājuma bataljona Medicīnas rotas pārstāvjiem), prast izvēlēties nepieciešamākās lietas izdzīvošanai (šo kontrolpunktu organizēja Latvijas Nacionālās aizsardzības akadēmijas meitenes, kuru vidū bija mūsu skolas bijusī skolotāja Zanda P.), atbildēt uz dažādiem ar drošību saistītiem jautājumiem, pierādīt veiklību un komandas

AKTIVITĀTES GARKALNES SKOLĀ MAIJĀ

Mācību gada noslēgums ir ne tikai spraigs mācību laiks, bet arī piepildīts ar dažādām aktivitātēm.

Par godu 4. maijam - Latvijas Republikas Neatkarības deklarācijas pasludināšanas gadadienai - sākumskolas un pamatskolas klašu grupās tika rīkoti erudīcijas konkursi „Mana Latvija”, kuros skolēni varēja parādīt savas zināšanas un uzzināt daudz jaunu un interesantu faktus par Latviju.

16. maijā skolas dejotāji piedalījās Latvijas simtgadei veltītajā pasākumā „Pavasaris Šēnbergā” Skaistkalnē, kur kopā ar citiem kolektīviem izdejoja latviešu tautas dejas.

18. maijā Garkalnes skolā tika rīkots Ģimenes dienai veltīts koncerts. Tajā uzstājās interešu izglītības pulciņu dalībnieki un mūzikas programmu audzēkņi. Skolā S. Gailītes vadībā darbojas tautas deju kolektīvi - šogad jau 5 grupas, un katra no tām vecākus iepriecināja ar 2 dejām. Savu dziedāšanas prasmi klausītājiem rādīja 2.-4. klašu koris - V. Jāzepa Vītola Bērnu un jauniešu koru un vokālo ansambļu konkursa „Lai skan!” Zelta diplomas ieguvējs (sk. K.M. Tolpežņikova), raibu vasaras ainu dziesmā uzbūra 5.-9. kl. vokālais ansamblis (vokālo ansambļu skatē „Balsis” Siguldā 1. pakāpe, Vidzemes reģiona skatē - 2. pakāpe). Skaņīgi izskanēja trio dziedājums (gan ansambļa, gan trio skolotāja I. Lielbārde), mīlestības pilnu vēstījumu klausītājiem dziesmā sūtīja 1. kla-



Īpašs prieks par ģimenēm, kuras koncertā piedalījās pirmo reizi, un ceram, ka Abramčuku un Mertenu ģimenes priecēs mūs arī nākošajā gadā!

Koncerta noslēgums izvērtās par maziem Dziesmu svētkiem, kurus iesāka ilggadējie koncerta dalībnieki - Taranu ģimene, kura apvienojusi trīs paaudzes - vecvecākus, vecākus un bērnus, kuru izpildījumā izskanēja Latvijas 100-gades gadam atbilstoša dziesma „Pūt, vējiņi”. Visa zāle dūņoja līdz un tad, kad visi koncerta dalībnieki jau

atradās uz skatuves, lai iemūžinātu šo brīdi fotogrāfijā, dalībnieku daudzbalssīgais koris apvienojās latviešu tautas dziesmā „Krauklīt's sēž ozolā”.

Paldies visiem koncerta dalībniekiem, organizatoriem un skolas darbiniekiem, kuri atbalstīja šo pasākumu un ļāva arī citiem priecāties par mūzikas dažādību!

Skolas administrācijas vārdā –
Inga Pelcmane

DROŠĪBAS DIENA GARKALNES SKOLĀ



saliedētību, bet jaunāko klašu skolēni sportlaukumā atraktīvi iesaistījās ZINOO centra piedāvātajās aktivitātēs – mēģināja palaist gaisā pašgatavotās raķetes, izpētīja optiskās ilūzijas, izgatavoja vējdzirnavas, kā arī aplūkoja ZINOO piedāvātos eksponātus. Šajā pašā dienā skolēniem bija iespēja nokārtot arī velosipēda vadītāja eksāmenu.

Tā kā šī gada pasākuma devīze bija „Par drošu un radošu vasaru”, tad noslēgumā visi pulcējās skolas pagalmā,

lai vērotu ZINOO eksperimentu šovu, kurā vadītājs demonstrēja eksperimentus ar ķīmiskām un fizikālām parādībām, papildinot tos ar jokiem un iesaistot arī skatītājus.

Drošības dienas noslēgumā jau tradicionāli – gardas pusdienas skolas pagalmā..

Paldies Garkalnes novada domei un visiem, kas atsauca mūsu aicinājumam piedalīties Drošības dienā!

D. Grudule



šu ansamblis. Koncertā uzstājās arī mūzikas programmu audzēkņi, kas sevi ir pierādījuši konkursos ne tikai Latvijas, bet arī starptautiskā mērogā.

Mācību gada nogale ir arī ekskursiju laiks. Tā kā dzīvojam Latvijas simtgades zīmē, tad ekskursijās skolēni devās iepazīt Latvijas kultūrai un vēsturei svarīgas vietas. Gada laikā ir apmeklēti Ziemassvētku kauju muzejs, Latvijas Kara muzejs, Brīvības muzejs, O. Kalpaka muzejs „Airītes”, Latvijas Nacionālā bibliotēka, skaistākās Latvijas pilsētas u.c. vietas. Savukārt mācību priekšmetu olimpiāžu un kon-



kursu laureāti devās izzinošās ekskursijās uz zinātnes centru ZINOO Cēsīs (1.-4. kl.) un AHHA Tartu (5.-9. kl.). Paldies Garkalnes novada Domei par finansiālu atbalstu ekskursiju rīkošanai!

31. maijā, pēdējā skolas dienā, Garkalnes skolēni un skolotāji visi kopā pulcējās skolas pagalmā, lai saņemtu diplomus, goda rakstus, liecības un priecīgi dotos vasaras brīvlaikā. Mācību gads noslēdzies. Lai jauka un piedzīvojumiem bagāta vasara!

D. Grudule

BASKĀJU TAKAS UPESCIEMĀ UN LANGSTIŅOS MŪŽĪGI SKANOŠAIS „STRAUTS”



Pagājušajā gadā, iedvesmojoties no baskāju takas Valguma pagastā, arī Berģu Mūzikas un mākslas skolas 4.a klases skolēni kopā ar klases audzinātāju nolēma, ka arī mums šādu taku vajag ierīkot. Esam tomēr Ekoskola un muižas parks tam bija piemērota vieta! Baso kāju takas “Pēdu prieki” ideja radusies, lai pēc steidzīgās ikdienas, caur pēdām izjust dažādus dabas materiālus un to pozitīvo ietekmi uz organismu! Prieks par skolēnu aktīvo iesaistīšanos un čaklo darbu takas izveidē. Šobrīd izveidotas desmit dažādas sajūtu kastes- priežu, egļu čiekuri, jūrmalā salasīti oļīši, skujuas, utt. Esam padomājuši arī par citām iespējām atpūsties šajā parkā- var apgleznot oļīšus, spēlēt “Desiņas”, atjaunot savas zināšanas par latviešu alfabētu, spēlēt vārdu spēli “Scrabble”. Paldies darbmācības skolotājam Dainim Leļevam un viņa audzēkņiem par izgatavotajām koka kājām. Saimniekam Ziedonim par koka kastēm! Vecākiem par materiālu sagādi!

4.a klases audzinātāja Elīna Krampāne

Baskāju takas kļuvušas aizvien populārākas visā Latvijā, vien ikdienas steiga un aizņemta lieldzīvotājiem iespēju tās apmeklēt regulāri. Tādēļ radās ideja par takas ierīkošanu arī mūsu pirmsskolas teritorijā Langstiņos, Medīku ielā 4. Taku veidojam no dažādiem dabas materiāliem, kuri aktivizē pēdu zonu, nostiprina līdzsvara sajūtu, norūda, stiprina kāju muskuļus un organisma aizsargspējas. Paldies visām PII grupiņām par atbalstu materiālu sagādē un pirmsskolas saimniecisko darbu meistaram Guntaram, paldies, par takas konstrukcijas izveidi!

PII “Čiekuriņš” sporta skolotāja Līga Kalniņa

Takas veidotas no dabas materiāliem un ieeja TKAI ar basām kājām!

Laipni aicināti visi Garkalnes iedzīvotāji, skolas darbinieki, skolēni un vecāki apmeklēt taku, ievērojot drošību, tīrību un kārtību! Rūdīsimies un uzņemsim zemes spēku!

Mūsu dzirkstošais, enerģiskais un mūžīgi skanošais “Strauts” priecē un izpriecējis klausītājus gan.... gan Mālpilī, gan Salaspilī gan vēl nesen – Pīksāru baznīcā, kas pārbūvēta par skaņīgu koncertzāli Naukšēnos. Koncertu organizēja no biedrība Rīgas starptautiskais jauno pianistu konkurss, kuru vada visā Eiropā pazīstamā pianiste un pedagoģe Nora Lūse.

“Strautā” ir “iekāpušas” jaunas dalībnieces, kas papildina gan soprānu, gan altu skaņējumu. Pateicoties samērā aktīvajai dalībai dažādos mūzikas projektos (koncerti Mālpilī, Ādažos, Salaspilī, Limbažos, Mazsalacā, u. c.) esam ieguvušas atpazīstamību un novērtējumu, kam seko uzaicinājumi padalīties ar saviem priekšnesumiem. Mālpilī “Strautu” pieteica kā profesionālu ansambli ar sarežģītām dziesmām. Viegli nav, bet jācenšas.

Maija no “Strauta”

Pīksāru baznīcā pieaugušo ansambļa pirmatskaņojumu guva pavisam jaunā komponista Harija Branta latviešu tautasdziesmas apdare „Es gulēju dienas vidū.” Henrijs koncertā spēlēja arī saksofonu un klavieres.

Interesantu kombināciju ansamblis ir ieguvus, kur dziedātais mazdēliņš Roberts palīdzēja ansamblim dziedāt altu partiju. Tas saskanēja ar koncerta nosaukumu, kas bija bērnu koncerts.

Esam uzaicinātas arī turpmāk sadarboties šī projekta ietvaros un piedalīties arī dažādu pašvaldību organizētajos senioru pasākumos.

Savstarpēji izpalīdzīgo un draudzīgo kolektīvu satur kopā enerģijas pilnā vadītāja Elga Tiltiņa.

NOMETNE „ZAĻĀS VĀRNAS SKOLA” UPESCIEMĀ



Berģu Mūzikas un mākslas pamatskolā vasaras Saulgriežu priekšvakarā, 08.06.-22.06., notika vasaras nometne „Zaļās vārnas skola 2018”, kas tiek organizēta jau kopš 2010.gada (<http://bmmpp.lv/zvskola/#2018OK>).

Nometnē dažādās radošās darbnīcās dalībnieki nostiprināja jau skolas laikā gūtās zināšanas, prasmes, iemaņas, tomēr daudzas lietas apguva no jauna. „Zaļās vārnas skola 2018” dalībnieki apguva ne tikai zīmēšanu, gleznošanu, grafiku, bet ikdienā skolas programmā neiekļautas nodarības, piemēram, dekupāžu, keramiku, filcēšanu, darbu ar organisko stiklu, rotaļas, dančus, mūzikas instrumentu pagatavošana, kreklu apdruka, nozīmīšu gatavošana.

Pērns akcents bija likts uz brīvā laika pavadīšanu bez viedajām ierīcēm, TV, datora, interneta, kas, mūsdiā, izdevās lieliski, tāpēc arī šogad turpinājām iesākt, mācot nometnes dalībniekiem sen aizmirstas kustību rotaļas, vārdu spēles, mācot improvizēt un pagatavot pašiem savas spēles, ar ko nodarboties brīvā laikā un rīkot savā starpā sacensības, ko labprāt bērni arī nometnes laikā darīja, tāpat arī mācījās dančus un dziesmas, ar ko ne tikai brīvo laiku aizpildīt, bet bagātināt arī svētkus ģimenē.

Nometnē „Zaļās vārnas skola” lielāks īpatsvars ir radošām aktivitātēm, tomēr neiztikt arī bez sportiskām aktivitātēm, kas tika organizētas svaigā gaisā, izmantojot skolas teritorijā esošos sporta laukumus un zālienus. Skolotājas Zintas Šestakovskas vadībā nometnes dalībnieki spēlēja basketbolu, futbolu, tautas bumbu un citas tradicionālas un netradicionālas sporta spēles.

Jau trešo gadu pēc kārtas nometnes dalībnieki iepazīst un labprāt spēlē petanku, šoreiz trenera lomā iejutās Juris Silovs, kura vadībā nometnes dalībnieki apguva un nostiprināja petankas spēles prasmes, kā arī vairāk uzzināja par starptautiskām sacensībām un mūsu novada labākajiem petankas spēlētājiem, piemēram, par Edgaru Silovu, kurš arī labprāt skolēniem demonstrēja savas prasmes un komentēja spēles gaitu. Paldies Jurim Silovam par atsaucību un viņa asistentiem par pacietību, paldies par dāvanām no sporta kluba „Upesciems Warriors” (<http://upesciems.lv/>), ko noteikti izmantosim nometnes brīvajos brīžos!

Šogad nometnes dalībniekiem bija iespēja arī sportot profesionāla trenera Gata Zankovska un vēl 2 treneru palīgu vadībā, apgūstot futbola spēles iemaņas. Paldies trenerim Gatim, kurš atsaucās tik saspringtajā laikā, kad sporta kluba „Upesciems” (<http://skupeciems.blogspot.com/p/info.html>) mazajiem futbolistiem notiek



treniņi, spēles gandrīz katru dienu un nopietna gatavošanās nometnei!

Ne tikai futbolistiem ir saspringts grafiks vasarā, bet arī kluba „MTB Garkalne” velosipēdistiem (<http://www.mtbgarkalne.lv/notikumi/tiksanas-ar-bergu-muzikas-un-maksas-pamatskolas-nometnes-zalas-varnas-skola-2018-dalibniekiem.html>), tomēr priecājamies, ka Atis Neļķe un komandas biedri atrada laiku, lai tiktos ar nometnes „Zaļās vārnas skola” dalībniekiem, lai pastāstītu par velosipēda vēsturi, iepazīstinātu ar dažādiem riteņbraukšanas veidiem, ar mūsu valsts sportistiem, kuriem ir lielākie sasniegumi. Kopā ar komandas „MTB Garkalne” sportistiem nometnes dalībnieki skatījās interesantus video, arī trikus. Atis Neļķe atceras, ka „visiem ļoti interesēja stāsts par riteņa uzbūvi, cik daudz nepieciešams trenēt, lai nodarbotos ar velosportu. Kopā noskaidrojām, cik ātri var braukt ar divriteni, kā to paveikt. Kopīgi izrunājām, kāpēc tik svarīgi ievērot ceļu satiksmes noteikumus un kāpēc obligāti jāvelo ķivere. Mums bija ļoti patīkami, ka mūs uzaicināja tikties ar bērniem, jauniešiem nometnē „Zaļās vārnas skola”. Mums ļoti patika jaukās sarunas, daudzie jautājumi un dzīvā interese par mums, komandu „MTB Garkalne”. Uz tikšanos!” Paldies Atim un komandai par interesantiem konkursa jautājumiem, paldies par sarūpētām dāvaniņām un našķiem nometnes dalībniekiem.

Jau trešo gadu uzaicinām uz nometni arī laboratorium.lv zinātniekus, kas bērniem un jauniešiem saistošā veidā stundu garos uzvedumos un interaktīvos eksperimentos atklāj kādu ķīmijas vai fizikas tēmu. Šogad vairāk uzzinājām par gaisu, par gāzēm, kas ir gaisa sastāva, bija daudz eksperimentu ar šķidro slāpekli un sauso ledu.

Nometnes „Zaļās vārnas skola” viens no uzdevumiem ir popularizēt Garkalnes novadā dzīvojošos jaudis, novadā mītošos dzīvniekus, augus. Vairāk par Garkalnes novadā esošo floru un faunu nometnes dalībnieki iepazīna, dodoties divu dienu gandrīz 10km pārgājienā, kura laikā bija ne tikai fiziskas aktivitātes, bet arī erudīti jautājumi par tuvējā apkārtnē līdzās esošiem augiem, kukaiņiem, putniem, rāpuļiem, dzīvniekiem, abiniekiem, zivīm. Nometnes dalībniekiem, pateicoties Jāņa Lepša atsaucībai, atvēlot skaistu dabas stūrīti pie Krievupes, bija iespēja nakšņot pašuzceltajās teltīs, noķert kādu zivi, lai atkal to palaistu brīvībā, pašiem pagatavot uz ugunsкура zupu, cept desiņas un zefirus, doties dziesmotā nakts pārgājienā, lai no rīta atkal agrī celtos, veiktu sportiskas aktivitātes ķermenim un atbildētu uz erudītiem jautājumiem, iekustinot prāta spējas, brokastis vārītu putru un berztu katliņu ar smiltīm, kas vēl



labāk iztīra kā dažs labs mazgāšanas līdzeklis, ko pirmo reizi darīja dažs labs nometnes dalībnieks. Tāpat pirmo reizi daļa nometnieku mizoja kartupeļus, burkānus, grieza kāpostus zupai, kāds pirmo reizi uzslēja savu telti, bet visiem vajadzēja uzturēt kārtībā jaunuzcelto mājokli un vidi apkārt bez gādīgajām mammām un atsaucīgiem tētiem.

Tomēr bērni un jaunieši vecākiem par iespēju būt nometnē varēja pateikties, parādot nometnes noslēguma dienā iemācītās rotaļas, dziesmas, dančus, spēju improvizēt un sadarboties ar jaunieģutājiem draugiem, tāpat arī izliekot savus radošos darbu izstādē, kas katru gadu ir ļoti krāšņa un bagāta, bet šogad īpaši bagātīgi. Ar saviem darbiem nometnes dalībnieki iepriecināja arī nometnes pedagogus, bez kuriem „Zaļās vārnas skola” nebūtu tāda, kāda tā ir izveidojusies vairāku gadu garumā ar spēcīgu, profesionālu un radošu komandu. Paldies nometnes skolotājiem: Diānai Mežeckai, Ievai Vahterei, Lienei Križevicai, Līgai Križevicai, Zintai Šestakovskai, Jautrītei Bērentei, Mārtiņam Križevicam, Arnijam Kiršteinam. Šogad nometnē „Zaļās vārnas skola 2018” piedalījās 75 dalībnieki, tādējādi atbalstos visu gribētāju iesniegumus, ko varējām izdarīt tikai tamdēļ, ka Garkalnes novada domes visi deputāti nolēma vienbalsīgi atbalstīt nometnes darbību jau krietni vien kuplākā skaitā kā citus gadus, proti, 60 novadā deklarētiem bērniem nometni finansāli atbalstīja novada dome. Priecājamies, ka mūsu – nometnes pedagogu darbs – ir atzinīgi novērtēts un ceram, ka arī nākamgad bērniem nometne notiks, lai daļu vasaras brīvlaika pavadītu interesantās, radošās, izglītojošās, aktīvās un izzinošās nodarbībās.

Paldies Garkalnes novada domei par finansiālu atbalstu, paldies JSK „Kriķi” par atbalstu nometnes organizēšanā, īpaši pateicos Vijai un Paulai Glāzerēm, Berģu Mūzikas un mākslas pamatskolas direktorei Ilzei Briņķei, kā arī Mārtiņam Gunāram Bauzem-Krastiņam, Jānim Frišfeldam, Ilesai Abarri, Jānim Lepsim, Pēterim Saleniekam, Jurim Silovam, Gatim Zankovskim, Atim Neļķem, Edmundam Krampānam, SIA „Liče” (Ivetai un Rolandam Zujevičiem), Dacei Kalniņai, Sandrai Kinšakovai, Dacei Zvirbulei, Vitālijam Ruhnanim, Sandrīm Zariņam, Jānim Gailītim, Mārtiņam Daniļevičam, Reinim Putniņam, Leonīnei Seilei, skolas pedagogiem, administrācijai, tehniskiem darbiniekiem. Paldies bērniem, vecākiem, vecvecākiem par interesi, atsaucību, azartiskumu, radošumu nometnē „Zaļās vārnas skola”! Uz tikšanos nākamgad!

Ieva Križevica,
Nometnes „Zaļās vārnas skola” vadītāja



NOLIKUMS

2018. gada Garkalnes novada atklātajam amatieru čempionātam pludmales volejbolā

MĒRKIS UN UZDEVUMI.

Veicināt pludmales volejbola attīstību Garkalnes novadā. Noskaidrot labākās amatieru pludmales volejbola komandas Garkalnes novada atklātajā čempionātā. Veicināt veselīgu un aktīvu dzīvesveidu

SACENSĪBU VIETA UN LAIKS.

Sacensības notiks 4 posmos + fināls
11.07. - Upesciemā
25.07. - Langstīgos
08.08. - Upesciemā
22.08. - Langstīgos
Visu posmu sākums 18:15!
08.09. - fināls Upesciemā (sākuma laiks tiks precizēts)

SACENSĪBU VADĪBA.

Sacensības organizē Garkalnes novada sporta centrs.
Galvenais tiesnesis Juris Šilovs, m.t. 29122363
Informācijai un pieteikumiem: Uģis Ozoliņš m.t. 26592508; e-pasts ugis@gaujasregate.lv

SACENSĪBU DALĪBNIEKI.

Komandā drīkst pieteikt trīs spēlētājus, bet vienā posmā spēlēt divi spēlētāji.
Komandā nedrīkst iekļaut spēlētājus, kuri atrodas Latvijas kopējā pludmales volejbola reitinga top 100

SACENSĪBU NOTEIKUMI UN KĀRTĪBA.

Sacensības notiek pēc atvieglotiem FIVB apstiprinātiem pludmales volejbola noteikumiem.
Izspēles kārtību sacensību organizatori noteiks pēc pieteikuma termiņa beigām, atkarībā no pieteikto komandu skaita.
Kopvērtējumā vērtē trīs labākos posmus. Finālā spēlē 8 komandas - labākās sešas pēc kopvērtējuma un divas no pārējām komandām pēc organizatoru ielūguma.

APBALVOŠANA.

Tiks apbalvoti katra posma un kopvērtējuma labākās komandas. Specbalvas.

PIETEIKŠANĀS.

Pieteikšanās iepriekš sūtīt pieteikumu – spēlētāju vārds uzvārds, pārstāvētais novads uz e-pastu ugis@gaujasregate.lv vai norises vietā līdz plkst 18:00. Vai zvanot 26592508.

CITI JAUTĀJUMI.

Katrs sacensību dalībnieks atbild par savu veselības stāvokli.
Visi jautājumi, kas nav paredzēti šajā nolikumā, tiek risināti, savstarpēji vienojoties.
Ja dalībnieki pārkāpj nolikumu, viņi no sacensībām tiek diskvalificēti.
Iegūtie personas dati tiks izmantoti un uzglabāti atbilstoši LR normatīvajos aktos paredzētajā kārtībā.
Sacensību laikā organizatoru uzņemtas fotogrāfijas un videomateriāli tiks izmantoti sacensību publiskajos materiālos.

STARPTAUTISKĀ FUTBOLA TURNĪRĀ IEGŪST AUGSTO 4. VIETU



Lai apliecinātu visjaunāko Garkalnes novada futbolistu komandas prasmi spēlēt futbolu, Sporta klubs "Upesciems" no 15. līdz 17. jūnijam piedalījās vienā no Latvijas lielākajiem jauniešu futbola turnīriem Dobrecova kauss 2018, kur savā U7 vecuma grupā ieguva augsto 4. vietu.

"Šis mūsu mazajiem futbolistiem bija pirmais tik nopietns pārbaudījums 3 dienas pēc kārtas spēlēt futbolu un apzināties, ka šis ir sacensības ar spēcīgiem pretiniekiem. Pirmās divas sacensību dienas mūsu komandai noritēja ļoti veiksmīgi – ar nevienu zaudētu spēli, apsteidzot komandas no Liepājas, Ventspils, Kauņas, Klaipēdas, Jelgavas, Olaines. Savukārt trešajā dienā, cīnoties jau par medaļām, mazliet un tikai šoreiz piekāpās 2 komandām, kopvērtējumā no 12 vietām iegūstot godpilno 4. vietu. Esmu lepns par mūsu komandas sasniegumu," saka Sporta klubs "Upesciems" komandas treneris Gatis Zankovskis.

SK "Upesciems" jaunie futbolisti ir atgriezušies no Liepājas ar jaunu degsmi ikdienas treniņos turpināt pilnveidot savas prasmes darboties ar bumbu un būt arvien ātrākiem uz futbola laukuma.

gan bērnu vecākiem nācās bieži atbildēt, ko darīja ar prieku un lepnumu.

Dobrecova kauss norisinājās Liepājā jau astoto reizi un šis turnīrs tradicionāli tiek rīkots, lai popularizētu futbolu, paaugstinātu jauno futbolistu meistarību, nodibinātu kontaktus dažādu valstu un pilsētu futbola klubu starpā, kā arī lai noteiktu labākos spēlētājus un komandas. Turnīrs ir nosaukts Latvijas futbola Virslīgas visu laiku rezultatīvākā futbolista Viktora Dobrecova vārdā.

SK "Upesciems" futbola treniņi pašiem mazākajiem notiek kopš 2009. gada. Pēdējos gados komandas dalībnieku skaits ir pieaudzis un tā uzņem apgriezienus gan ikdienas treniņu grafikā, gan dalībā dažādos turnīros. Treniņi notiek 3x nedēļā, vasarā āra laukumā pie Berģu mākslas un mūzikas pamatskolas, ziemā – pamatskolas sporta zālē. Tāpat katru gadu tiek organizēta dienas sporta nometne, kas šogad norisināsies no 2. līdz 6. jūlijam. SK "Upesciems" ir gatavi savās rindās uzņemt jaunus spēlētājus, lai kopā tiektos pēc arvien jaunām medaļām un sasniegumiem, apliecinot savas futbolistu prasmes arī stājoties pretī lielajam pilsētām.

Bērnu vecāki saka lielu paldies trenerim Gatim Zankovskim par savu ieguldījumu, zināšanām un ikdienas rūpēm katra bērna fiziskās attīstības pilnveidošanā!

Zane Šneidere

LATVIJAS ZVĒRINĀTU NOTĀRU PAKALPOJUMI PIEEJAMI ARĪ ATTĀLINĀTI

No 1. jūlija Latvijas zvērīnātu notāru klientu portālā www.latvijasnotars.lv konsultācija pie notāra var notikt videorežīmā un notariālās darbības var veikt attālināti.

pirmais Baltijā un Eiropā, kas šādi kļūst pieejams cilvēkiem – tiešsaistē www.latvijasnotars.lv.

Pieteikšanās videokonsultācijai www.latvijasnotars.lv sadaļā "Meklēt notāru" izvēloties jebkuru notāru un atzīmējot, ka būs nepieciešama, piemēram, on-line pilnvara. Lai videokonsultācija varētu notikt, nepieciešama klusa un gaiša telpa, stabils interneta pieslēgums, dators, webkamera, mikrofons un austiņas vai skaļrunis, e-pa raksts, pase vai eID karte, kā arī internetbanka.

Izdot pilnvaru, piekrišanu, uzsākt mantojuma lietu, saņemt juridisku konsultāciju, nokārtot laulības šķiršanu, sagatavoties nekustamā īpašuma pirkšanas-pārdošanas darījumam un vēlāk arī noslēgt to, taisīt testamentu – tas viss tagad ir iespējams arī attālināti. Turklāt notariāts Latvijā ir

Laiks apstājas ar skarbu piesitienu,
Nav nākotnes, ir tikai vēju balss...

(N.Dzirkale)

**Skumju brīdī esam kopā ar mūsu skolotāju
Sanitu un viņas ģimeni no vīra atvadoties.**

Berģu Mūzikas un mākslas pamatskolas kolektīvs



VETERĀNI JOPROJĀM IERINDĀ

Latvijas valsts Simtgades un Pašvaldību sporta veterānu-senioru savienības 55. sporta spēlēs Jelgavā, Garkalnes novada senioru volejbola komanda 70+ grupā sīvās cīņās ieguva 3. vietu klasiskajā un pludmales volejbolā. Apsveicam mūsu vīrus ar panākumu sacensībās un izsakām pateicību Jurijam Kriščenko par ieguldīto darbu šo rezultātu sasniegšanā.

Garkalnes sporta centrs

J A U T Ā J I E T ZVĒRINĀTAM NOTĀRAM

Nolūkā nodrošināt Jūsu, mūsu novada iedzīvotāju, informētību par visiem Jums būtiskajiem jautājumiem, Jums ir iespēja uzdot zvērīnātam notāram Jums interesējošus jautājumus par dažādām juridiskām tēmām (par nekustamo īpašumu iegūšanu un atsavināšanu, dažāda veida civiltiesisku līgumu noslēgšanu, mantojuma lietu vešanu, laulāto mantisko attiecību noregulēšanu un bezstrīdus laulības šķiršanas procesu un par jebkuriem citiem zvērīnātu notāru kompetencē ietilpstošiem tematiem).

Gaidīsim Jūsu jautājumus līdz katra mēneša 1. datumam, lai sadarbībā ar zvērīnātiem notāriem nodrošinātu Jūs ar pilnvērtīgām zināšanām par Jūsu tiesību un tiesisko interešu aizsardzību: notars@garkalne.lv Atbildes publicēsim.

GARKALNES NOVADA DZIMTSARAKSTU NODAĻĀ

Garkalnes novada iedzīvotāju saimei pievienojās 5 jaundzimušie (4 meitenes un 1 puika).

Garkalnes novada Dzimtsarakstu nodaļā laulību reģistrēja 3 pāri.

Garkalnes novada Dzimtsarakstu nodaļā reģistrēti miršanas fakti:

Anita Savicka,
mirusi 60 gadu vecumā
Stepans Igaunis,
miris 77 gadu vecumā
Vincents Aloizs Umbraško,
miris 89 gadu vecumā
Jāzeps Pudniks,
miris 86 gadu vecumā

SVEICAM JŪLIJA JUBILĀRUS!

Līdzskaņa

Ak, labi, ka vēl viss nav mūsu daļā,
Ka putni paši dzied un meži skan,-
Jo laimes nav, kur cilvēks visu vaļā.

Tā tur, kur līdzī skan
Daudz būtnes, nelīdzas ne tev, ne man:

Bet visas brīvas dārzā, brīvi zaļā.

Rainis

CEĻU REMONTS NOVADĀ



Ziedu ielā ir uzliets asfalts posmā aiz Tallinas šosejas, bet tuvā nākotnē darbi uz šīs ielas tiks turpināti. Ir noasfaltēts posms Līgo ielā, Berģos. Garkalnē pie Ādažu novada robežas uz Kodēm ir "nošķembots" ceļš, jo ceļa asfalta segums bija novecojis.

GNV



KĀ ATBRĪVOTIES NO STRESA

Mūsdienās stress var šķīst kā ikdienišķa rutīnas sastāvdaļa, jo tā ir mūsu organisma atbildes reakcija uz gandrīz jebkuru pozitīvu vai negatīvu situāciju. Tomēr ilgstošs, nogurdinošs stress ir uzskatāms par lielāko kaitnieku cilvēka veselībai. Saspringtais laika grafiks, pārslodze vai izjustais spiediens darbā – tas, kā stress tiek uztverts, ir cilvēka psihes ietekmes rezultāts. Deviņus padomus, kā labāk atbrīvoties no stresa, iesaka farmaceite Ieva Zvagule.

Izpratne

Svarīgi ir stresu nepieļaut un reaģēt jau pirms nopietnas problēmas ir sākusies. Tas prasa gan apzināšanos, ka problēmas pastāv vai draud rasties, gan drosmi un disciplīnu to risināšanai. Tieši problēmas apzināšanās ir pirmais un sarežģītākais solis, jo zināšanu par stresa kaitīgumu, veidiem un padomiem kā to novērst, vairumam netrūkst.

Pašvērtējums

Ja dzirdam komplimentus vai atzinības vārdus no citiem, tas liek izjust prieku un gandarījumu. "Tomēr ir svarīgi klausīties vecai patiesībai un nebalstīt savu pašvērtējumu tikai citu cilvēku atzinībā, vai, tieši otrādi – tās neesamībā. Ir svarīgi katram pašam izvirzīt sev realizējamus mērķus ar starpposmiem, kuros sevi paslavēt par paveikto," skaidro Ieva Zvagule.

Kontrole

Viena no galvenajām stresa iezīmēm ir kontroles zudums jeb izjūta, ka darbā vai ikdienas situācijās kontrolēt vai ietekmēt norises paliek arvien grūtāk vai nevar nemaz. Ir atkal jāatgūst kontrole pār savu dzīvi un jāsaprot, kur ir paša vieta starp citu interesēm, tajā pašā laikā atvēlot sev nepieciešamo telpu, laiku un darbības.

Plāni

Svarīgi darbā un ikdienas dzīvē izvirzīt prioritātes un robežas. Ja izprotam, kas rada vislielāko apgrūtinājumu vai slodzi, attiecīgi var samazināt liekus stresa raisītājus, nekaitējot prioritātēm. Te var palīdzēt darbu sarakstu izveidošana, lai nezaudētu pārskatu un izvirzītos uzdevumus varētu veikt soli par soli.

Pārprogrammēšana

Katram ir savi noteikti domāšanas un reaģēšanas paņēmieni jeb shēmas, kas izveidojušās audzināšanas un pieredzes rezultātā. "Itin bieži mēs varam kļūt par šādu shēmu vai šablonu ķīlniekiem. Ja tās laicīgi atpazīst un nomaina pret citām, kas šādas stresa situācijas nerada, stresa situācijas risināt kļūst vieglāk. Tā ir sava veida pieredzes, domāšanas un reakcijas shēmu pārprogrammēšana, un, ja cilvēks reaģē citādāk, arī pretējai pusei nākas savu reakciju mainīt.

Starpbrīži

Pārtraukumi un atslodze ir obligāti nepieciešami, taču tie nerodas paši no sevis. Tāpat kā darbs, projekti un tikšanās, arī atpūta ir jāplāno. Paļauties, ka darbs kādā brīdī kļūs mierīgāks, vai cerēt, ka vadība kādreiz norīkos atpūtu – to var arī nesagaidīt.

Dažādība

Nav noslēpums, ka darba steigā un rutīnā laika ģimeniskām aktivitātēm vai atpūtai kopā ar draugiem paliek aizvien mazāk. Tomēr tieši tādēļ ikdienā jārada iespēja regulārai atpūtai, relaksācijai, fiziskajām aktivitātēm vai mierīgai pastaigai. Svarīgi, lai plānotā atpūta vai fiziskās aktivitātes atšķirtos no darbā darītā – ja darbā visu dienu strādāts pie datora, brīvajā laikā nepieciešamas kustības svaigā gaisā.

Neviens nav ideāls

Ar 80% pietiek, nav nepieciešams 100% – tā skan bieži citēts menedžmenta citāts. Ja šķiet, ka vienmēr var labāk, un atpūties, ka vienmēr ir visur redzi kļūdas, ir laiks atvadīties no nereālās jeb perfekcionisma. Kļūdas ir normāla parādība. Ja cilvēks ir godīgs un atvērts pats pret sevi un citiem, ir gatavs mācīties no kļūdām, viņš iegūst vairāk.

Atbalsts

Jāsaprot, vai veicama uzdevums ir kā pozitīvs iznākums vai jau pārslodze. Ja tā, tad jāizskata iespējas – varbūt ir nepieciešama palīdzība un atbalsts no malas. Ir vairāki profesionāļi, kas ar šādām situācijām strādā ikdienā un labāk par draugu vai darba kolēģi zinās, kā palīdzēt.





ZALUMBALLE

11.08.2018.
19.00

Latvijas simtgades ZALUMBALLE un brīvdabas koncerts

Piedalās:
Olga Rajecka
Uģis Roze
Eolika
Dziedošo aktieru ansamblis ILGA
Normunds Jakušonoks un Tipa orķestris

Kolektīvi:
TDA Dzintariņš (Māksl.vad. Olga Freiberga)
TDA Ligo (Māksl. vad. Jānis Purviņš)
TDA Liesma (Māksl.vad. Jānis Marcinkēvičs)
Kultūras centra BERĢI deju kolektīvs MADARA

Mūziķi:
Aivars Gudrais: ģitāra
Jānis Miltiņš: taustiņinstrumenti
Viesturs Samts: sitāmie instrumenti
Gints Smukais: ģitāra

Organizē: LATVIAN CATERING COMPANY
Atbalsta:
GARKALNES NOVADA DOME
LATVIJAS ETNOGRĀFISKAIS BRĪVDABAS MUZEJS









2018.gada 11.augustā plkst. 19.00
Latvijas Etnogrāfiskajā Brīvdabas muzejā
pie "Priedeskroga" - Info: 29435189
IEEJA NO PLKST. 17.00
www.bilesuparadize.lv

STUDIJU IESPĒJAS RTU NEKLĀTIENĒ – DARBA DEVĒJU IETEIKTĀKAJĀ AUGSTSKOLĀ



Ja vēlies iegūt kvalitatīvu, starptautiski atzītu un arī darba devēju vidū augsti novērtētu izglītību inženierzinātnēs, vislabākā izvēle būs Rīgas Tehniskā universitāte (RTU). Šeit mijiedarbojas zinātne, inovācijas, pētniecība, tehnoloģijas un uzņēmējdarbība. RTU ir augstskola, kur vienkopus satiekas cilvēki, kas ir radoši un mērķtiecīgi, prot risināt problēmas un palīdzēt cilvēkiem, turklāt nākotnē vēlas strādāt perspektīvu darbu un saņemt labu atalgojumu.

Lai veicinātu pārdomātu pamatskolu un vidusskolu absolventu tālākās izglītības un karjeras izvēli, Latvijas Darba devēju konfederācija (LDDK) sadarbībā ar karjeras un izglītības portālu prakse.lv, jau septīto gadu īsteno daba devēju aptauju. Par nomainīgu līderi un darba devēju ieteiktāko augstskolu Latvijā visus šos gadus tiek atzīta Rīgas Tehniskā universitāte. Tā ir norāde, ka darba tirgū ir vajadzīgi inženieri un augsto tehnoloģiju speciālisti un ka tos vislabāk profesionālajai dzīvei sagatavo RTU.

Lai veiksmīgi spētu gan pilnveidot savas zināšanas un studēt, gan arī rūpēties par ģimeni un strādāt algotu darbu, piemērotākais studiju veids ir nepilna laika studijas. RTU Neklātienē un vakara studiju departaments īsteno kopskaitā 12 pamatstudiju (bakalaura) programmas un 5 augstākā līmeņa (maģistra) studiju programmas.

Ik gadu RTU Neklātienē un vakara studiju departamentā studijas uzsāk arī Garkalnes novada iedzīvotāji, tostarp arī Edgars Anaškins, kas septembrī turpinās izglītības 3. kursā, bakalaura profesionālajā studiju programmā "Transportbūves". Edgars Garkalnes novadā dzīvo jau 5 gadus un ir ļoti apmierināts ar dzīvi Upesciemā, turklāt atzinīgi novērtē apkārtnes sakoptību, infrastruktūru un sabiedriskās aktivitātes. "Tā kā dzīvoju blakus futbola un regbija laukumam, kur bieži notiek spēles starp klubiem, nereti aizeju tās noskatīties klātienē. Patīkami, ka ziemā ir pieejama slidotava, līdz ar to var arī uzspēlēt hokeju," atzīst E. Anaškins.

Tā kā Edgars ikdienā strādā algotu darbu, par piemērotāko studiju formu izvēlējies neklātienē. "RTU neklātienē studiju grafiks ir visnotaļ pateicīgs un nav jāpavada RTU telpās visa diena. Tāpat neklātienē ir ļoti piemērota cilvēkiem, kuri strādā, turklāt RTU ir superīgi, pretimnākoši un kompetenti pasniedzēji," atzīst E. Anaškins.

Neklātienē studijās tiek nodrošināts elastīgs kursa saturs un metodes, e-studiju iespējas, kā arī individuāla pieeja ikvienam studentam. Nepilna laika studijas RTU Neklātienē un vakara studiju departamentā tiek organizētas sestdienās. Detalizētāka informācija: www.rtu.lv/neklatiene

Svarīgi atcerēties - dokumentu iesniegšana RTU pamatstudiju un augstākā līmeņa studiju programmās norisināsies no 3. jūlija līdz 24. augustam. www.rtu.lv/uznemsana