



*Mākslu  
terapijas  
dienas*  
**"MŪSU ROBEŽAS"**



**Pasākums:**

**“Meditācija kā prāta robežu paplašināšanas tehnika savu iespēju un resursu apzināšanai”**

Pasākums paredzēts gan visu veidu ārstniecības personām, gan arī jebkurai interesentam, kurš vēlas gūt priekšstatu un iepazīties ar prāta atbrīvošanas un paplašināšanas tehnikām, kur tiek lietota meditācija ar vadīto iztēli. Mērķis- iegūt lielāku emocionālu līdzsvaru un prāta skaidrību, kuru varēsiet lietot ikvienā dzīves situācijā, kurā nepieciešams saglabāt mieru, piemēram, ārējo apstākļu neparedzētas ietekmes rezultātā un dažādās stresa situācijās.

**Organizē:**

**Dita Daugina**, sertificēta ārste-ginekoloģe-dzemdību speciāliste, sertificēta mākslas terapeite ar specializāciju vizuāli plastiskajā mākslas terapijā, sertificēta rekonekcijas prakses ārste, specializācija psihosomatikā, reiki un apzinātības praksēs. Vairāk kā 25 gadu pieredze medicīnā un klīniskā vidē, šobrīd konsultē pacientus privātp praksē un privātklīnikā, vada kursus un apmācības.

**Vieta, laiks:** 14. decembrī pl.18.00-19.30, tiešsaistē Zoom

**Info:**

Nepieciešamie materiāli: Tiešsaistes dalībniekiem nepieciešams dators ar instalētu zoom programmu, papīrs, zīmuļi vai krāsainie krītiņi un pildspalva. Maksimālais dalībnieku skaits - 100. Reģistrēt dalību nepieciešams e-pastā: [dns@rekonekcija.lv](mailto:dns@rekonekcija.lv) ar norādi "Mākslu terapijas dienas. Meditācija". Reģistrējoties pasākumam, e-pastā jānorāda savs vārds, uzvārds. Dalības maksa: Brīvprātīgs ziedojums ar pārskaitījumu.



Mākslu  
terapijas  
dienas

## "MŪSU ROBEŽAS"



### Pasākums:

### "Sieviete. Ķermenis. Pašizjūta."

Aicinām Tevi doties individuālā un ļoti personiskā piedzīvojumā šeit un tagad, kas palīdzēs meklēt atbildes uz jautājumiem:

1. Kā es jūtos kā sieviete?
2. Kā es piedzīvoju savu ķermeni?
3. Kāda ir mana pašizjūta?

Sesijas ievadā dalīsimies ar atziņām no teorijas un prakses, kas Tev palīdzēs izzināt šos jautājumus plašākā kontekstā. Sesijas lielākā daļa būs veltīta praktiskiem uzdevumiem, kas Tev palīdzēs meklēt kopsakarības par jautājumiem par ķermeni, pašizjūtu un būšanu sievietei. Mērķauditorija - sievietes no 30 gadu vecuma.

### Organizē:

**Psihodiagnostikas un terapiju centrs. Līga Cepurīte**, sertificēta mākslas terapeite ar specializāciju vizuāli plastiskās mākslas terapijā UN **Marita Bukovska**, diplomēta mākslas terapeite ar specializāciju deju un kustību terapijā.

### Vieta, laiks:

**17.decembrī 10:00-13:00, Eksporta iela 12-114, Ziemeļu rajons, Rīga, LV-1045.**

### Info:

Nepieciešamie materiāli: ērts apģērbs kustībām, zeķītes vai vieglas čības. Maksimālais dalībnieku skaits - 8. Pieteikšanās e-pastā [marita.bukovska@gmail.com](mailto:marita.bukovska@gmail.com)  
Dalības maksa: 20 EUR.



*Mākslu  
terapijas  
dienas*  
"MŪSU ROBEŽAS"



**Pasākums:**

**"Personīgās robežas kā iekšējo resursu cietoksnis"**

Pasākums būs piemērots pieaugušajiem, kuri vēlas apzināt savus resursus un izpētīt savas personīgās telpas robežas. Apvienotajā drāmas terapijas un vizuāli plastiskās mākslas sesijā būs iespēja izpētīt savu situāciju gan ar mākslas materiālu, gan dažādu rekvizītu palīdzību.

**Organizē:**

**Astra Lejstraute**, sertificēta mākslas terapeite ar specializāciju vizuāli plastiskās mākslas terapijā un **Signe Vanadzīņa**, mākslas terapeite ar specializāciju drāmas terapijā

**Vieta, laiks:**

**13.decembris plkst. 16:00 - 17:30, Kr.Valdemāra iela 33-30.**

**Info:**

Visi nepieciešamie materiāli tiks nodrošināti. Maksimālais dalībnieku skaits - 10.  
Pietiekšanās, sūtot epastu uz [astra.lejstraute@gmail.com](mailto:astra.lejstraute@gmail.com).  
Dalības maksa: 10 EUR / persona



**Pasākums: "Manas ērtās un neērtās robežas"**

Praktiskā mūzikas terapijas sesija paredzēta pieaugušajiem ar mērķi apzināties savas personīgās robežas, bet tai pat laikā nebaidīties izkāpt no savas komforta zonas. Izzināt savas ērtās un neērtās robežas. Ļaut sev piedzīvot grupas atbalstu un tās kopības sajūtu savu personīgo robežu stiprināšanā un paplašināšanā. Un, protams, iepazīt mūzikas terapiju un tās metodes. Aicināšu uzdrošināties būt radošiem, aktīviem un mazliet rotaļīgiem.

**Organizē:** Santa Zaula - Dūmiņa, sertificēta mākslas terapeite ar specializāciju mūzikas terapijā

**Vieta, laiks:** 13. decembrī plkst. 18:00 - 20:00, Rīga, Aspazijas bulvāris 32-409.

**Info:** Maksimālais dalībnieku skaits - 6 cilvēki. Dalībai mūzikas terapijas grupā nav nepieciešamas muzikālās prasmes.  
Pieteikšanās, zvanot pa tālr.: **27510500** vai rakstot uz e-pastu: **santazaula@gmail.com**.  
Dalības maksa: 10 EUR





**Pasākums:**

**“Emocijas un rāmis. Personiskās robežas”**

Mākslas terapijas dienu ietvaros aicinām piedalīties mākslas terapijas sesijā muzejā, gūstot praktisku ieskatu ko nozīmē darbs ar emocijām mākslas terapijā muzeja vidē. Sesija norisinās divās daļās. Sākumā dalībnieki iesaistīsies mākslas darbu vērošanā un diskusijā muzeja ekspozīcijā, savukārt otrā-radošā daļa noritēs muzeja darbnīcā, kur radošā procesa laikā gūt jaunu pieredzi, piedzīvojot savas emocijas tēmā par robežām. Tā ir iespēja atpazīt pierastos emociju izpausmes veidus un izmēģināt jaunus, iespējams, piemērotākus spēcīgu emociju izteikšanai. Kur un kā mēs apzināmies savas robežas, ko mēs saprotam ar vārdu robežas. Kas un kādās situācijās tās var vai nedrīkst pārkāpt. Tie ir jautājumi, ko ikdienā mēs sev neuzdodam, tāpēc aicinām šos jēdzienu izziņāt un piedzīvot mākslas terapijas ietvarā muzeja vidē.

**Organizē:**

**Diāna Serga**, sertificēts mākslas terapeits ar specializāciju vizuāli plastiskās mākslas terapijā

**Vieta, laiks:**

**16.decembrī plkst.13:30 - 15:30 un 18.decembrī plkst.11:00 -13:00, Latvijas Nacionālais mākslas muzejs, Jaņa Rozentāla laukums 1, Rīga**

**Info:**

Dalība ar iepriekšēju pieteikšanos, vietu skaits ierobežots, e-pasts: **ekskursijas@lnmm.lv** vai tel. **(+371) 67 324461**. Dalības maksa: leejas biļete muzejā saskaņā ar muzeja cenrādi, gada kartes īpašniekiem dalība pasākumā ir bezmaksas.

Muzejā vēlams ierasties aptuveni 10—15 minūtes pirms nodarbības sākuma, lai nesteidzīgi izmantotu garderobes un kases pakalpojumus un dzirdētu pedagoga uzdoto uzdevumu.

Pirms nodarbības pulcēšanās pie Informācijas punkta (2. stāva vestibilā). Nodarbība pieejama cilvēkiem ar kustību traucējumiem (info par pieejamību - <https://www.lnmm.lv/latvijas-nacionalais-makslas-muzejs/apmekle/pieejamiba>)



*Mākslu  
terapijas  
dienas*  
**"MŪSU ROBEŽAS"**



**Pasākums:**

**“Ceļu meklējot”**

Aicināti interesenti, kas vēlas piedzīvot un sajust mākslas terapijas iespējas. Tas var būt kā viegls gaismas stars, kas izgaismo ceļu, lai vieglāk atrast meklēto. Pasākumā "Ceļu meklējot" būs iespēja ielūkoties sevī, sajust radošumu, apzināties savus resursus, iespēju robežas, emocionālās vēlmes un vajadzības.

**Organizē:**

**Laura Danilāne** (Mg. sc. sal., Mg. art., sertificēta vizuāli plastiskās mākslas terapeite), strādā ar pieaugušajiem, pusaudžiem un bērniem, individuāli un grupās.

**Vieta, laiks:**

**13.decembrī plkst. 18:00-20:00, MĀ TELPA – mākslu terapijas un izglītības centrs.**  
**Adrese: Rīga, Miera iela 15, k-3 (ieeja no pagalma, 2 stāvs).**

**Info:**

Pieteikšanās līdz svētdienai 11.12. plkst. 20:00, iesūtot pieteikumu rakstiski (norādot atslēgas vārdu PIETEIKUMS, vārdu, uzvārdu, tālr. nr.) uz tālr.: **26526975**. Dalībnieks uz savu ziņu saņems apstiprinājumu par dalību. Pieteikumi tiks apstiprināti pieteikšanās secībā.

Vēlams paņemt līdzī vilnas zeķes vai ērtus maiņas apavus un apģērbties tā, lai droši varētu gulēt/sēdēt uz grīdas un brīvi strādāt ar dažādiem mākslas materiāliem. Dalībnieku skaits - 10. Dalības maksa - ziedojums.



*Mākslu  
terapijas  
dienas*  
**"MŪSU ROBEŽAS"**



**Pasākums:**

**“Mūzikas terapijas meistarklase PII Mežaparks darbiniekiem”  
“Seminārs par mūzikas terapiju iestādes audzēkņu vecākiem.”**

Skatoties pāri “robežām” un standarta lietām var izveidot atbilstošu vidi un personāla darbu pirmsskolas vecuma bērniem arī ar īpašām vajadzībām, un lielisku sadarbību ar vecākiem.

Mūzikas terapijas meistarklase darbiniekiem grupā un izglītojošs seminārs PII bērnu vecākiem par mūzikas terapiju pirmsskolā un mākslas terapiju Latvijā.

**Organizē:**

**Iveta Škraba** - sertificēta mākslas terapeite ar specializāciju mūzikas terapijā, 16 gadu pieredze darbā ar bērniem un jauniešiem ar īpašām vajadzībām

**Vieta, laiks:**

**Meistarklase darbiniekiem 12.decembrī plkst. 13:00-15:00**  
**Seminārs vecākiem plkst. 17:00 - 19:00.**  
**PII Mežaparks, Stokholmas iela 24, Rīga.**



*Mākslu  
terapijas  
dienas*

## "MŪSU ROBEŽAS"



### Pasākums:

### **Mūzikas terapija individuāli un grupā**

Ievadseminārs: mūzikas terapijas iespējas Liepājā + praktisku piemēru demonstrējumi un/vai dalība mūzikas terapijas grupā. Uz pasākumu aicināts jebkurš interesents, kurš vēlas vairāk uzzināt par mūzikas terapiju un praktiski iepazīt mūzikas terapijas metodes individuāli vai grupā.

### Organizē:

**Līga Enģele**, sertificēta mākslas terapeite ar specializāciju mūzikas terapijā un Liepājas Universitātes (LiepU) Pedagoģijas un sociālā darba fakultātes lektore, Mg.sc.educ., Mg.sc.sal.

### Vieta, laiks:

**15.decembrī plkst. 16:30 - 19:00, Liepājas Universitāte, Mūzikas terapijas centrs, 121.telpa, Lielā iela 14, Liepāja, LV-3401**

### Info:

Pieteikšanās: uz e-pasta adresi: [liga.engele@gmail.com](mailto:liga.engele@gmail.com) līdz 14.12.2022. Dalībnieku skaits līdz 12 personām.

Dalības maksa: bezmaksas, ziedojums MTC infrastruktūras atjaunošanai.





**Pasākums:**

**Atvērta diskusija-seminārs jauniešiem "Mentālā veselība caur mākslas terapijas prizmu"**

Atvērta diskusija ar Latvijas skolu jauniešiem, viņu iepazīstināšana ar mākslu terapiju pieejām (vizuāli plastiskās mākslas terapiju un drāmas terapiju) mentālās veselības uzturēšanā, savas identitātes izzināšanā, atbildes uz interesentu jautājumiem, izmantojot Zoom platformu. Ievadā RSU Psihosomatiskās medicīnas un psihoterapijas klīnikas virsārsta Ernesta Pūliņa-Ciņa uzruna jauniešiem, kam sekos praktiskas mākslu terapijas tehnikas un diskusija ar dalībniekiem.

**Organizē:**

**RSU Psihosomatiskās medicīnas un psihoterapijas klīnika, Ilze Plūme** - sertificēta mākslas terapeite ar specializāciju vizuāli plastiskās mākslas terapijā, Mg.sc.sal., Mg.-paed., piedzīvojumu terapijas praktiķe. **Ilze Skuja** - mākslas terapeite ar specializāciju drāmas terapijā, Mg.sc.sal.

**Vieta, laiks:**

**13.decembrī plkst. 15:30-17:00, tiešsaistē ZOOM platformā**

**Info:**

Interesenti līdz 13.12.22. plkst. 12:00 sūtīt savu pieteikumu uz e-pastu: [ilze.skuja@palidzesim.lv](mailto:ilze.skuja@palidzesim.lv)  
Pasākuma dienā uz norādīto e-pastu tiks nosūtīta saite uz zoom platformas pasākumu.  
Dalības maksa: Bezmaksas. Nepieciešamie materiāli - A4 vai A3 papīra lapa, jebkādi pieejamie mākslas materiāli (piem., krāsainie zīmuļi, flomāsteri, pildspalvas, kritiņi, krāsas)

Mākslu terapijas dienas <b>MŪSU ROBEŽAS</b> VSIA Slimnīca "Ģintermuiža"				
<b>12 XII</b> Pirmdiena 11.00 - atklāšana 11.15 rehabilitācija un mākslu terapija 12.00 - ekskursija 13-15 darbnīcas	<b>13 XII</b> Otrdiena 12.00 - ekskursija 13-15 darbnīcas	<b>14 XII</b> Trešdiena 12.00 - ekskursija 13-15 darbnīcas	<b>15 XII</b> Ceturdiena 12.00 - ekskursija 13-15 darbnīcas	<b>16 XII</b> Piekdiena Noslēgums
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vizuālā plastika (A.Lejstraute) "Emociju apzināšanās"</li> <li>• Deju kustību terapija (D.Križska-Popova) "Mūsu robežas"</li> <li>• Fizioterapija (L.Stradiņa) "Fiziskās aktivitātes veselības veicināšanā"</li> <li>• Sensorā istaba (A.Zaikovska) "Miera atgūšana"</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Deju kustību terapija (L.Bundiķe) "Sajust, apzināties, pieņemt"</li> <li>• Drāmas terapija (A.Tiltiņa) "Manas robežas"</li> <li>• Fizioterapija (R.Lange) "Fiziskās aktivitātes veselības veicināšanā"</li> <li>• Ergoterapija (I.Lomonovska) "Ergonomika"</li> <li>• Sensorā istaba (A.Zaikovska) "Miera atgūšana"</li> <li>• Mākslu terapija (I.Tihonova, A.Žigure) "Ieklausīšanās, pieņemšana, laušanās"</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Deju kustību terapija (L.Bundiķe) "Sajust, apzināties, pieņemt"</li> <li>• Drāmas terapija (S.Vingre) "Lomu spēles"</li> <li>• Fizioterapija (L.Stradiņa) "Fiziskās aktivitātes veselības veicināšanā"</li> <li>• Ergoterapija (A.Zaikovska) "Radošās aktivitātes"</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vizuālā plastika (A.Lejstraute) "Emociju apzināšanās"</li> <li>• Mūzikas terapija (A.Volkova) "Es skanu"</li> <li>• Drāmas terapija (S.Vingre) "Lomu spēles"</li> <li>• Vizuālā plastika (I.Bitēne) - "Manas robežas"</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mūzikas terapija (A.Volkova) "Es skanu"</li> <li>• Fizioterapija (R.Lange) "Fiziskās aktivitātes veselības veicināšanā"</li> </ul>

**Pasākums:**

**"Mūsu robežas"**

No 12. - 16. decembrim VSIA "Slimnīca "Ģintermuiža"" norisināsies Mākslu terapijas dienas. Aicinām ikvienu piedalīties tajās un iepazīties ar atšķirīgu mākslas valodu, kas spēj runāt pat ar tiem, ar kuriem nav iespējas runāt. Mākslas terapijas ietvaros būs iespēja iepazīties arī ar citu rehabilitācijas terapiju veidiem.

**Organizē:**

VSIA "Slimnīca "Ģintermuiža"

**Vieta, laiks:**

12. - 16.decembris, VSIA "Slimnīca "Ģintermuiža", Filozofu iela 69 Jelgava-LV3008. Atklāšana notiks 12.12.2022. plkst.11.00 slimnīcas aktu zālē.



**Pasākums:**

**Praktiska mākslu terapijas sesija "Iepazīšanās ar mākslu terapiju: manas personīgās un terapeitiskās robežas" RSU Psihosomatiskās medicīnas un psihoterapijas klīnikas darbiniekiem**

Praktiska mākslu terapijas sesija "Iepazīšanās ar mākslu terapiju: manas personīgās un terapeitiskās robežas" RSU Psihosomatiskās medicīnas un psihoterapijas klīnikas darbiniekiem, lai iegūtu labāku izpratni par mākslas terapijas iespējām, priekšrocībām un ierobežojumiem psiholoģiskās palīdzības pieejā jomā.

**Organizē:**

**RSU Psihosomatiskās medicīnas un psihoterapijas klīnika, Ilze Plūme** - sertificēta mākslas terapeite ar specializāciju vizuāli plastiskās mākslas terapijā, Mg.sc.sal., Mg.-paed., piedzīvojumu terapijas praktiķe. **Ilze Skuja** - mākslas terapeite ar specializāciju drāmas terapijā, Mg.sc.sal.

**Vieta, laiks:**

**16.decembrī plkst. 10:00-11:30, RSU Psihosomatiskās medicīnas un psihoterapijas klīnika, Kristapa iela 30, Rīga**





VSIA "Strenču psihoneiroloģiskā slimnīca"  
Atbalsts rūpēs par Jūsu psihisko veselību!

**Pasākums:**

**"Caur robežām uz psihisko veselību"**

Pasākuma mērķis ir veicināt izpratni par mākslu terapiju ietekmi un rezultātiem caur klīniskajiem gadījumiem un meistarklasēm psihiatriskajā rehabilitācijā. Mērķauditorija: veselības aprūpes speciālisti. Pasākumā plānots klīnisko gadījumu analīze un praktiskās meistarklases.

**Organizē:**

VSIA "Strenču psihoneiroloģiskā slimnīca", mākslas terapeiti 4 specializācijās - drāmas terapijā **Viesturs Roziņš**, deju un kustību terapijā **Alvīne Milere**, vizuāli plastiskās mākslas terapijā **Ilze Plūme**, mūzikas terapijā **Liesma Lore**.

**Vieta, laiks:**

14.decembrī VSIA "Strenču psihoneiroloģiskā slimnīca", Valkas iela 11, Strenči, Valmieras novads.





*Mākslu  
terapijas  
dienas*  
**"MŪSU ROBEŽAS"**



**Pasākums:**

**“Teorētiska un praktiska iepazīšanās ar deju un kustību terapiju”**

Teorētiska iepazīšanās ar mākslas terapiju, specifiski deju un kustību terapiju, kā arī praktiska deju un kustību terapijas sesija. Pasākums paredzēts ārstiem, speciālistiem un darbiniekiem.

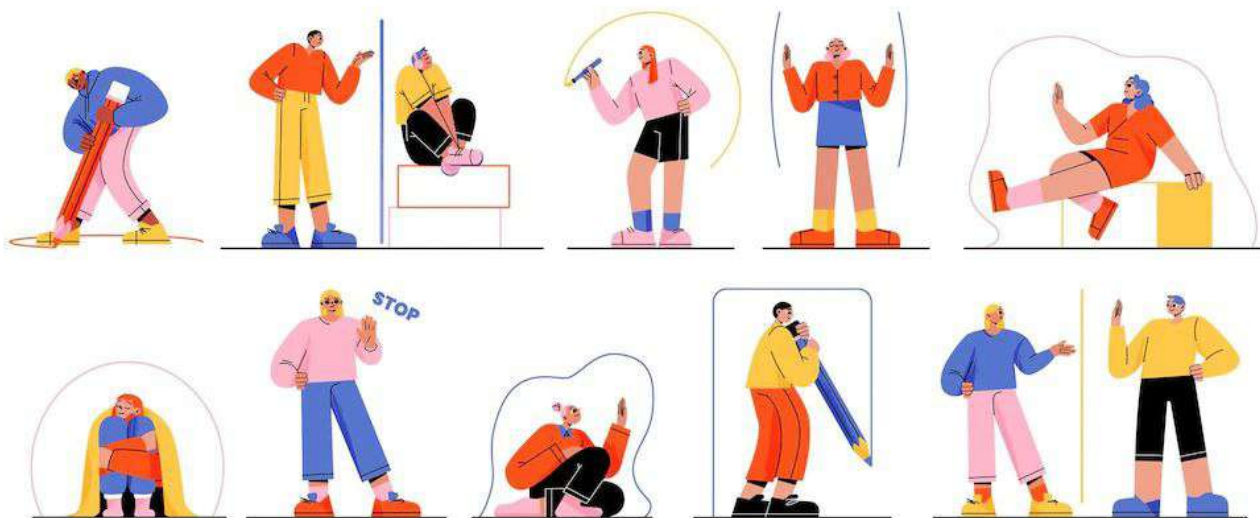
**Organizē:**

**Una Rēķe**, sertificēta mākslas terapeite ar specializāciju deju un kustību terapijā

**Vieta, laiks:**

13.decembrī plkst. 14:45-15:45 un 15.decembrī plkst. 14:45-15:45, Sociālās integrācijas valsts aģentūra (SIVA), Dubultu prospekts 71, Jaundubulti, Jūrmala, LV-2015

*Mākslu  
terapijas  
dienas*  
**"MŪSU ROBEŽAS"**



**Pasākums:**

**“Manas robežas. Mūsu robežas.”**

Pasākums domāts visiem interesentiem, kas vēlās iepazīties ar deju un kustību terapiju, iepriekšējā terapijas vai dejošanas pieredze nav nepieciešama. Formāts - iepazīšanās sesija. Mērķis - dot dalībniekiem iespēju ar deju un kustību terapijas tehnikām izpētīt savas un citu robežas, ko tas nozīmē un kā ir iespējams pasargāt savas robežas.

**Organizē:**

**Darja Krizska-Popova**, sertificēta mākslas terapeite ar speciālizāciju deju un kustību terapijā, darba vieta: VSIA "Slimnīca "Ģintermuiža""

**Vieta, laiks:**

**13. decembrī plkst. 18:30 - 20:30, Tai Chi Club, Krišjāņa Barona 138.**

**Info:**

Līdzī jāņem ērts apģērbs, zeķītes vai maiņas apavi ar mīksto zoli. Maksimālais dalībnieku skaits: 10-12 cilvēki.

Pieteikšanās - aizpildot anketu <https://forms.gle/EvhVpdqeYb3c4Lmr6>

Dalības maksa - ziedojums