

| PIRMDIENA  | OTRDIENA   | TREŠDIENA   | CETURDIENA   | PIEKTDIENA   |
|--|--|---|--|--|
| <p>3</p> <p>9.30.-12.00 Kulinārija UA</p> <p>9.30 – 11.00 Nūjošana</p> <p>9.45-10.45 Pilates ar Diānu (Tikai ar labu fizisku sagatavoību)</p> <p>11.30-12.30 Prāta treniņš</p> <p>11.00-12.00 Latviešu valoda I</p> <p>12.00-13.00 Latviešu valoda II</p> <p>13.00-14.00 Latviešu valoda III</p> <p>13.00-14.30 Radošās nodarbības</p> <p>14.30-16.30 Kulinārija (pieteikšanās obligāta t.26117212)</p>                                      | <p>4</p> <p>11.00-12.30 Dziedāšanas skola</p> <p>11.00-12.30 Nūjošana (UA)</p> <p>13.00-14.00 Vingrošana ar Armandu</p> <p>15.30-16.30 Galda spēles un galda teniss</p>  | <p>5</p> <p>10.00 Svētbrīdis</p> <p>10.00-12.00 Ukrainu atbalsta grupa (UA)</p> <p>10.30-11.30 Datorprasmju apgūšana I (pieteikšanās obligāta t.26117212)</p> <p>11.45-12.45 Datorprasmju apgūšana II (pieteikšanās obligāta t.26117212)</p> <p>11.00-12.00 Nūjošana</p> <p>13.00-14.00 Latvijas vēsture un kultūra</p> <p>14.30-16.00 Zīmēšanas nodarbība (pieteikšanās obligāta t.26117212)</p> <p>15.30 – 17.00 Kristīgo sarunu pēcpusdiena</p>    | <p>6</p> <p>Rīta Ekskursija uz Latvijas Sporta muzeju (pieteikšanās obligāta t.26117212)</p> <p>9.30-11.30 Radošās nodarbības (UA)</p> <p>13.00-14.00 Vingrošana ar Armandu</p> <p>14.30-16.30 Rokdarbu klubiņš</p> <p>14.30-16.30 Kino pēcpusdiena</p>                          | <p>7</p> <p>Rīta Ekskursija (UA)</p> <p>9.30-12.00 Nūjošana</p> <p>9.45-10.45 Pilates ar Diānu (tikai ar labu fizisku sagatavoību)</p> <p>10.30-11.30 Datorprasmju apgūšana I (pieteikšanās obligāta t.26117212)</p> <p>11.45-12.45 Datorprasmju apgūšana II (pieteikšanās obligāta t.26117212)</p> <p>12.30-13.30 Angļu valoda</p> <p>13.00-14.00 Tezē lūgšana</p> <p>14.15-15.15 Kristīgo sarunu pēcpusdiena (pareizticīgajiem)</p> <p>15.30-16.30 Galda spēles un galda teniss</p>  |
| <p>10</p> <p>9.30.-12.00 Kulinārija UA</p> <p>9.30 – 11.00 Nūjošana</p> <p>9.45-10.45 Pilates ar Diānu (Tikai ar labu fizisku sagatavoību)</p> <p>11.30-12.30 Prāta treniņš</p> <p>11.00-12.00 Latviešu valoda I</p> <p>12.00-13.00 Latviešu valoda II</p> <p>13.00-14.00 Latviešu valoda III</p> <p>13.00-14.30 Radošās nodarbības</p> <p>14.30-16.30 Kulinārija (pieteikšanās obligāta t.26117212)</p>                                     | <p>11</p> <p>11.00-12.30 Dziedāšanas skola</p> <p>11.00-12.30 Nūjošana (UA)</p> <p>13.00-14.00 Vingrošana ar Armandu</p> <p>15.00 Janvāra jubilāru sveikšana</p> <p>15.30-16.30 Galda spēles un galda teniss</p> | <p>12</p> <p>10.00 Svētbrīdis</p> <p>10.00-12.00 Ukrainu atbalsta grupa (UA)</p> <p>10.30-11.30 Datorprasmju apgūšana I (pieteikšanās obligāta t.26117212)</p> <p>11.45-12.45 Datorprasmju apgūšana II (pieteikšanās obligāta t.26117212)</p> <p>11.00-12.00 Nūjošana</p> <p>13.00-14.00 Latvijas vēsture un kultūra</p> <p>14.30-16.00 Zīmēšanas nodarbība (pieteikšanās obligāta t.26117212)</p> <p>15.30 – 17.00 Kristīgo sarunu pēcpusdiena</p>   | <p>13</p> <p>9.30-11.30 Radošās nodarbības (UA)</p> <p>11.00-12.30 Tikšanās ar īpašo viesi</p> <p>13.00-14.00 Vingrošana ar Armandu</p> <p>14.30-16.30 Rokdarbu klubiņš</p> <p>14.30-16.30 Kino pēcpusdiena</p>  | <p>14</p> <p>9.30-12.00 Nūjošana</p> <p>9.45-10.45 Pilates ar Diānu (tikai ar labu fizisku sagatavoību)</p> <p>10.30-11.30 Datorprasmju apgūšana I (pieteikšanās obligāta t.26117212)</p> <p>11.45-12.45 Datorprasmju apgūšana II (pieteikšanās obligāta t.26117212)</p> <p>12.30-13.30 Angļu valoda</p> <p>13.00-14.00 Tezē lūgšana</p> <p>14.15-15.15 Kristīgo sarunu pēcpusdiena (pareizticīgajiem)</p> <p>15.30-16.30 Galda spēles un galda teniss</p>                             |
| <p>17</p> <p>9.30 -12.00 Humānā palīdzība</p> <p>9.30.-12.00 Kulinārija UA</p> <p>9.30 – 11.00 Nūjošana</p> <p>9.45-10.45 Pilates ar Diānu (tikai ar labu fizisku sagatavoību)</p> <p>11.30-12.30 Prāta treniņš</p> <p>11.00-12.00 Latviešu valoda I</p> <p>12.00-13.00 Latviešu valoda II</p> <p>13.00-14.00 Latviešu valoda III</p> <p>13.00-14.30 Radošās nodarbības</p> <p>14.30-16.30 Kulinārija (pieteikšanās obligāta t.26117212)</p> | <p>18</p> <p>11.00-12.30 Dziedāšanas skola</p> <p>11.00-12.30 Nūjošana (UA)</p> <p>13.00-14.00 Vingrošana ar Armandu</p> <p>15.30-16.30 Galda spēles un galda teniss</p>   | <p>19</p> <p>10.00 Svētbrīdis</p> <p>10.00-12.00 Ukrainu atbalsta grupa (UA)</p> <p>10.30-11.30 Datorprasmju apgūšana I (pieteikšanās obligāta t.26117212)</p> <p>11.45-12.45 Datorprasmju apgūšana II (pieteikšanās obligāta t.26117212)</p> <p>11.00-12.00 Nūjošana</p> <p>13.00-14.00 Lekcija par drošību internetā</p> <p>14.30-16.00 Zīmēšanas nodarbība (pieteikšanās obligāta t.26117212)</p> <p>15.30 – 17.00 Kristīgo sarunu pēcpusdiena</p> | <p>20</p> <p>Rīta Ekskursija uz Rīgas Stradiņa Universitātes Anatomijas muzeju (pieteikšanās obligāta t.26117212)</p> <p>9.30-11.30 Radošās nodarbības (UA)</p> <p>13.00-14.00 Vingrošana ar Armandu</p> <p>14.30-16.30 Rokdarbu klubiņš</p> <p>14.30-16.30 Kino pēcpusdiena</p> | <p>21</p> <p>Rīta Ekskursija (UA)</p> <p>9.30-12.00 Nūjošana</p> <p>9.45-10.45 Pilates ar Diānu (tikai ar labu fizisku sagatavoību)</p> <p>10.30-11.30 Datorprasmju apgūšana I (pieteikšanās obligāta t.26117212)</p> <p>11.45-12.45 Datorprasmju apgūšana II (pieteikšanās obligāta t.26117212)</p> <p>12.30-13.30 Angļu valoda</p> <p>13.00-14.00 Tezē lūgšana</p> <p>14.15-15.15 Kristīgo sarunu pēcpusdiena (pareizticīgajiem)</p> <p>15.30-16.30 Galda spēles un galda teniss</p> |

|  |   |  |   |  |
|--|---|--|---|--|
| <p><b>24</b><br/> <b>9.30 -11.00</b> Ukrainu rīts<br/> <b>11.00</b> Lūgšana par Ukrainu<br/> <b>9.30 – 11.00</b> Nūjošana<br/> <b>9.45-10.45</b> Pilates ar Diānu (tikai ar labu fizisku sagatavotību)<br/> <b>11.30-12.30</b> Prāta treniņš<br/> <b>11.00-12.00</b> Latviešu valoda I<br/> <b>12.00-13.00</b> Latviešu valoda II<br/> <b>13.00-14.00</b> Latviešu valoda III<br/> <b>13.00-14.30</b> Radošās nodarbības<br/> <b>14.30-16.30</b> Kulinārija (pieteikšanās obligāta t.26117212)</p> | <p><b>25</b><br/> <b>11.00-12.30</b> Dziedāšanas skola<br/> <b>11.00-12.30</b> Nūjošana (UA)<br/> <b>13.00-14.00</b> Vingrošana ar Armandu<br/> <b>15.30-16.30</b> Galda spēles un galda teniss</p> | <p><b>26</b><br/> <b>10.00</b> Svētbrīdis<br/> <b>10.00-12.00</b> Ukrainu atbalsta grupa (UA)<br/> <b>10.30-11.30</b> Datorprasmju apgūšana I (pieteikšanās obligāta t.26117212)<br/> <b>11.45-12.45</b> Datorprasmju apgūšana II (pieteikšanās obligāta t.26117212)<br/> <b>11.00-12.00</b> Nūjošana<br/> <b>13.00-14.00</b> Latvijas vēsture un kultūra<br/> <b>14.30-16.00</b> Zīmēšanas nodarbība (pieteikšanās obligāta t.26117212)<br/> <b>15.30 – 17.00</b> Kristīgo sarunu pēcpusdiena</p> | <p><b>27</b><br/> <b>9.30-11.30</b> Radošās nodarbības (UA)<br/> <b>11.00-12.30</b> Tikšanās ar īpašo viesi<br/> <b>13.00-14.00</b> Vingrošana ar Armandu<br/> <b>14.30</b> Teātra izrāde “Mīļie nodokļi”</p> | <p><b>28</b><br/> <b>9.30-12.00</b> Nūjošana<br/> <b>9.45-10.45</b> Pilates ar Diānu (tikai ar labu fizisku sagatavotību)<br/> <b>10.30-11.30</b> Datorprasmju apgūšana I (pieteikšanās obligāta t.26117212)<br/> <b>11.45-12.45</b> Datorprasmju apgūšana II (pieteikšanās obligāta t.26117212)<br/> <b>12.30-13.30</b> Angļu valoda<br/> <b>13.00-14.00</b> Tezē lūgšana<br/> <b>14.15-15.15</b> Kristīgo sarunu pēcpusdiena (pareizticīgajiem)<br/> <b>15.30-16.30</b> Galda spēles un galda teniss</p> |
|--|---|--|---|--|

PIEDĀVĀJAM  
KATRU DIENU

9.30 – 13.00

Veļas mazgāšana (pēc iepriekšēja pieraksta t. 22027117)

11.30 – 12.30

Iespēja saņemt siltu zupu

9.00 – 17.00

Patstāvīga datoru izmantošana

Pirmdien 9.30-11.30;

Piektdien 14.30-16.30

Palīdzība darbā ar datoru

9.00 – 17.00

Sociālā darbinieka konsultācijas klātienē vai pa telefonu (pēc iepriekšēja pieraksta t.26117212)

9.00 – 12.00

Dušas izmantošana (pēc iepriekšēja pieraksta t.22027117)

9.00 – 16.00

Masāža (pēc iepriekšēja pieraksta - otrdienās un ceturdienās)