

DIENAS CENTRA" DZĪVĪBAS AKA"

AKTIVITĀŠU PLĀNS PIEAUGUŠAJIEM

Aprīlis

2025

PIRMDIENA	OTRDIENA	TREŠDIENA	CETURTDIENA	PIEKTDIENA
	1 11.00-12.30 Dziedāšanas skola 11.00-12.30 Nūjošana (UA) 13.00-14.00 Vingrošana ar Armandu 14.30-16.00 "Mēs pinam uzvaru" - Materiālu gatavošana kamuflāžas tīkliem Ukrainas armijai 15.30-16.30 Galda spēles un galda teniss	2 10.00 Svētbrīdis 10.00-12.00 Ukrainu atbalsta grupa (UA) 10.30-11.30 Datorprasmju apgūšana I (pieteikšanās obligāta t.26117212) 11.45-12.45 Datorprasmju apgūšana II (pieteikšanās obligāta t.26117212) 11.00-12.00 Nūjošana 12.30-13.30 Prāta treniņš 12.30-13.30 Vācu valoda 14.30-16.00 Zīmēšanas nodarbība (pieteikšanās obligāta t.26117212) 15.30 – 17.00 Kristīgo sarunu pēcpusdiena	3 Rīta Ekskursija uz Skolu muzeju (pieteikšanās obligāta t.26117212) 9.30-11.30 Radošās nodarbības (UA) 13.00-14.00 Vingrošana ar Armandu 14.30-16.30 Rokdarbu klubiņš 14.30-16.30 Kino pēcpusdiena	4 Rīta Ekskursija (UA) 9.30-12.00 Nūjošana 9.45-10.45 Pilates ar Diānu (tikai ar labu fizisku sagatavotību) 10.30-11.30 Datorprasmju apgūšana I (pieteikšanās obligāta t.26117212) 11.45-12.45 Datorprasmju apgūšana II (pieteikšanās obligāta t.26117212) 12.30-13.30 Angļu valoda 14.15-15.15 Kristīgo sarunu pēcpusdiena (pareizticīgajiem) 15.30-16.30 Galda spēles un galda teniss
7 9.30.-12.00 Kulinārija UA 9.30 – 11.00 Nūjošana 9.45-10.45 Pilates ar Diānu (Tikai ar labu fizisku sagatavotību) 11.00-12.00 Latviešu valoda I 12.00-13.00 Latviešu valoda II 13.00-14.00 Latviešu valoda III 13.00-14.30 Radošās nodarbības 14.30-16.30 Kulinārija (pieteikšanās obligāta t.26117212)	8 11.00-12.30 Dziedāšanas skola 11.00-12.30 Nūjošana (UA) 13.00-14.00 Vingrošana ar Armandu 15.00 Marīa jubilāru sveikšana 15.30-16.30 Galda spēles un galda teniss	9 10.00 Svētbrīdis 10.00-12.00 Ukrainu atbalsta grupa (UA) 10.30-11.30 Datorprasmju apgūšana I (pieteikšanās obligāta t.26117212) 11.45-12.45 Datorprasmju apgūšana II (pieteikšanās obligāta t.26117212) 11.00-12.00 Nūjošana 12.30-13.30 Prāta treniņš 12.30-13.30 Vācu valoda 14.30-16.00 Zīmēšanas nodarbība (pieteikšanās obligāta t.26117212) 15.30 – 17.00 Kristīgo sarunu pēcpusdiena	10 9.30-11.30 Radošās nodarbības (UA) 11.00-12.30 Tikšanās ar īpašo viesi 13.00-14.00 Vingrošana ar Armandu 14.30-16.30 Rokdarbu klubiņš 14.30-16.30 Kino pēcpusdiena	11 9.30-12.00 Nūjošana 9.45-10.45 Pilates ar Diānu (tikai ar labu fizisku sagatavotību) 10.30-11.30 Datorprasmju apgūšana I (pieteikšanās obligāta t.26117212) 11.45-12.45 Datorprasmju apgūšana II (pieteikšanās obligāta t.26117212) 12.30-13.30 Angļu valoda 14.15-15.15 Kristīgo sarunu pēcpusdiena (pareizticīgajiem) 15.30-16.30 Galda spēles un galda teniss
14 9.30 -12.00 Humānā palīdzība 9.30.-12.00 Kulinārija UA 9.30 – 11.00 Nūjošana 9.45-10.45 Pilates ar Diānu (tikai ar labu fizisku sagatavotību) 11.00-12.00 Latviešu valoda I 12.00-13.00 Latviešu valoda II 13.00-14.00 Latviešu valoda III 13.00-14.30 Radošās nodarbības 14.30-16.30 Kulinārija (pieteikšanās obligāta t.26117212)	15 11.00-12.30 Dziedāšanas skola 11.00-12.30 Nūjošana (UA) 13.00-14.00 Vingrošana ar Armandu 14.15 Izglītojošā lekcija «Fizioterapija kustībai» 15.30-16.30 Galda spēles un galda teniss	16 10.00 Svētbrīdis 10.00-12.00 Ukrainu atbalsta grupa (UA) 10.30-11.30 Datorprasmju apgūšana I (pieteikšanās obligāta t.26117212) 11.45-12.45 Datorprasmju apgūšana II (pieteikšanās obligāta t.26117212) 11.00-12.00 Nūjošana 12.30-13.30 Prāta treniņš 12.30-13.30 Vācu valoda 14.30-16.00 Zīmēšanas nodarbība (pieteikšanās obligāta t.26117212) 15.30 – 17.00 Kristīgo sarunu pēcpusdiena	17 Rīta Ekskursija uz Jūgendstila muzeju (pieteikšanās obligāta t.26117212) 9.30-11.30 Radošās nodarbības (UA) 13.00-14.00 Vingrošana ar Armandu 14.30-16.00 Rokdarbu klubiņš	18 Lielā Piektdiena

21 Otrās Lieldienas	22 11.00-12.30 Dziedāšanas skola 11.00-12.30 Nūjošana (UA) 13.00-14.00 Vingrošana ar Armandu 15.00 Koncerts un sadraudzības pasākums dienas centrā «Mēs» 15.30-16.30 Galda spēles un galda teniss	23 10.00 Lieldienu Dievkalpojums 10.00-12.00 Ukrainu atbalsta grupa (UA) 10.30-11.30 Datorprasmju apgūšana I (pieteikšanās obligāta t.26117212) 11.45-12.45 Datorprasmju apgūšana II (pieteikšanās obligāta t.26117212) 11.00-12.00 Nūjošana 14.00 Lieldienu pasākums	24 9.30-11.30 Radošās nodarbības (UA) 10.30-12.30 Tikšanās ar īpašo viesi 13.00-14.00 Vingrošana ar Armandu 14.30-16.30 Rokdarbu klubīš 14.30-16.30 Kino pēcpusdiena	25 9.30-12.00 Nūjošana 9.45-10.45 Pilates ar Diānu (tikai ar labu fizisku sagatavotību) 10.30-11.30 Datorprasmju apgūšana I (pieteikšanās obligāta t.26117212) 11.45-12.45 Datorprasmju apgūšana II (pieteikšanās obligāta t.26117212) 12.30-13.30 Angļu valoda 14.15-15.15 Kristīgo sarunu pēcpusdiena (pareizticīgajiem) 15.30-16.30 Galda spēles un galda teniss
28 9.30 -11.00 Ukrainu rīts 9.30 – 11.00 Nūjošana 9.45-10.45 Pilates ar Diānu (tikai ar labu fizisku sagatavotību) 11.00-12.00 Latviešu valoda I 12.00-13.00 Latviešu valoda II 13.00-14.00 Latviešu valoda III 13.00-14.30 Radošās nodarbības 14.30-16.30 Kulinārija (pieteikšanās obligāta t.26117212)	29 11.00-12.30 Dziedāšanas skola 11.00-12.30 Nūjošana (UA) 13.00-14.00 Vingrošana ar Armandu 15.30-16.30 Galda spēles un galda teniss	30 10.00 Svētbrīdis 10.00-12.00 Ukrainu atbalsta grupa (UA) 10.30-11.30 Datorprasmju apgūšana I (pieteikšanās obligāta t.26117212) 11.45-12.45 Datorprasmju apgūšana II (pieteikšanās obligāta t.26117212) 11.00-12.00 Nūjošana 12.30-13.30 Prāta treniņš 12.30-13.30 Vācu valoda 14.30-16.00 Zīmēšanas nodarbība (pieteikšanās obligāta t.26117212) 15.30 – 17.00 Kristīgo sarunu pēcpusdiena		

PIEDĀVĀJAM KATRU DIENU	9.30 – 13.00 Veļas mazgāšana (pēc iepriekšēja pieraksta t. 22027117)	9.00 – 17.00 Patstāvīga datoru izmantošana	9.00 – 12.00 Dušas izmantošana (pēc iepriekšēja pieraksta t.22027117)
	11.30 – 12.30 Iespēja saņemt siltu zupu	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 – 16.00 Masāža (pēc iepriekšēja pieraksta - otrdienās un ceturdienās)