|  |  |
| --- | --- |
|  MAIJS **DIENAS CENTRA” DZĪVĪBAS AKA”****AKTIVITĀŠU PLĀNS PIEAUGUŠAJIEM** | 2025  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| PIRMDIENA | OTRDIENA | TREŠDIENA | CETURTDIENA | PIEKTDIENA | SESTDIENA |
|  |  |  | **1****Darba svētki** | **2****Brīvdiena**  | **3** |
| **5****Brīvdiena** | **6****11.00-12.30 Dziedāšanas skola****11.00-12.30 Nūjošana (UA)****13.00-14.00 Vingrošana ar Armandu****15.00 Latvijas Republikas Neatkarības atjaunošanas dienai veltīts pasākums** | **7****10.00 Svētbrīdis****10.00-12.00 Ukraiņu 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** | **8****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** | **9****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** | **10****9.30-12.00 Nūjošana** **10.30-11.30 Datorprasmju apgūšana I (pieteikšanās obligāta t.26117212)****11.45-12.45 Datorprasmju apgūšana II (pieteikšanās obligāta t.26117212)****14.15-15.15 Kristīgo sarunu pēcpusdiena** **15.30-16.30 Galda spēles un galda teniss** |
| **12****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)** | **13****11.00-12.30 Dziedāšanas skola****11.00-12.30 Nūjošana (UA)****13.00-14.00 Vingrošana ar Armandu****15.00 Aprīļa jubilāru sveikšana****15.30-16.30 Galda spēles un galda teniss** | **14****10.00 Svētbrīdis****10.00-12.00 Ukraiņu 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** | **15****Rīta Ekskursija (pieteikšanās obligāta t.26117212)****9.45-10.45 Pilates ar Diānu (tikai ar labu fizisku sagatavotību)****13.00-14.00 Vingrošana ar Armandu****14.30-16.30 Radošās nodarbības (UA)****14.30-16.30 Kino pēcpusdiena** | **16****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** | **17** |
| **19****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)** | **20****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** | **21****10.00 Svētbrīdis****10.00-12.00 Ukraiņu 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****15.00 Fotoorientēšanās pa Bolderāju** | **22****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** | **23****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** | **24** |
| **26****9.30 -11.00 Ukraiņu 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)** | **27****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**  | **28****10.00 Svētbrīdis****10.00-12.00 Ukraiņu 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** | **29****Rīta Ekskursija (pieteikšanās obligāta t.26117212)****9.45-10.45 Pilates ar Diānu (tikai ar labu fizisku sagatavotību)****13.00-14.00 Vingrošana ar Armandu****14.30-16.30 Radošās nodarbības (UA)****14.30-16.30 Kino pēcpusdiena** | **30****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****14.00 Koncerts “Sirds melodija”****15.30-16.30 Galda spēles un galda teniss** | **31** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  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**Patstavīga 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)** |