|  |  |
| --- | --- |
| 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** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| PIEDĀVĀJAMKATRU 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)** |