

DIENAS CENTRA" DZĪVĪBAS AKA"
AKTIVITĀŠU PLĀNS PĪEAUGUŠAJIEM

Jūnijs

2025

PIRMDIENA	OTRDIENA	TREŠDIENA	CETURTDIENA	PIEKTDIENA
2 9.30.-11.30 Kulinārija UA 9.30 -11.00 Nūjošana 9.45-10.45 Pilates ar Diānu (tikai ar labu fizisku sagatavotību) 13.00-14.30 Radošās nodarbības 14.30-16.30 Kulinārija (pieteikšanās obligāta t.26117212)	3 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	4 10.00 Dievkalpojums 10.00-12.00 Ukrainu atbalsta grupa (UA) 11.00-12.00 Nūjošana 12.30-14.00 Prāta treniņš 14.30-16.00 Zīmēšanas nodarbība (pieteikšanās obligāta t.26117212) 15.30 – 17.00 Kristīgo sarunu pēcpusdienu	5 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 pēcpusdienu	6 9.30-12.00 Nūjošana 9.45-10.45 Pilates ar Diānu (tikai ar labu fizisku sagatavotību) 14.30-16.00 «Pavadām pavasari un sagaidām vasaru»
9 9.30.-12.00 Humānā palīdzība 9.30.-11.30 Kulinārija UA 9.30 -11.00 Nūjošana 9.45-10.45 Pilates ar Diānu (tikai ar labu fizisku sagatavotību) 13.00-14.30 Radošās nodarbības 14.30-16.30 Kulinārija (pieteikšanās obligāta t.26117212)	10 11.00-12.30 Dziedāšanas skola 11.00 – 12.30 Nūjošana (UA) 13.00-14.00 Vingrošana ar Armandu 15.00 Maija jubilāru sveikšana 15.30-16.30 Galda spēles un galda teniss	11 Dienas centra atvērto durvju diena "Uzaicini draugu". 10.00 Svētbrīdis 10.00-12.00 Ukrainu atbalsta grupa (UA) 11.00-12.00 Nūjošana 12.30-14.00 Prāta treniņš 14.30-16.00 Zīmēšanas nodarbība (pieteikšanās obligāta t.26117212) 15.30 – 17.00 Kristīgo sarunu pēcpusdienu	12 Rīta Ekskursija pa Bolderāju (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 pēcpusdienu	13 Rīta ekskursija (UA) 9.30-12.00 Nūjošana 9.45-10.45 Pilates ar Diānu (tikai ar labu fizisku sagatavotību) 14.15-15.15 Kristīgo sarunu pēcpusdienu (pareizticīgajiem) 15.30-16.30 Galda spēles un galda teniss

16 9.30.-11.30 Kulinārija UA 9.30 -11.00 Nūjošana 9.45-10.45 Pilates ar Diānu (tikai ar labu fizisku sagatavotību) 13.00-14.30 Radošās nodarbības 14.30-16.30 Kulinārija (pieteikšanās obligāta t.26117212)	17 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	18 10.00 Svētbrīdis 10.00-12.00 Ukrainu atbalsta grupa (UA) 11.00-12.00 Nūjošana 12.30-14.00 Prāta treniņš 14.30-16.00 Zīmēšanas nodarbība (pieteikšanās obligāta t.26117212)	19 9.30-11.30 Radošās nodarbības (UA) 11.00-12.30 Līgo svētku ieskandināšana 13.00-14.00 Vingrošana ar Armandu 14.30-16.30 Rokdarbu klubīņš 14.30-16.30 Kino pēcpusdiena	20 9.30-12.00 Nūjošana 9.45-10.45 Pilates ar Diānu (tikai ar labu fizisku sagatavotību) 14.15-15.15 Kristīgo sarunu pēcpusdiena (pareizticīgajiem) 15.30-16.30 Galda spēles un galda teniss
23 Brīvdiena Līgo diena	24 Brīvdiena Jāņu diena	25 10.00 Svētbrīdis 10.00-12.00 Ukrainu atbalsta grupa (UA) 11.00-12.00 Nūjošana 12.30-14.00 Prāta treniņš 14.30-16.00 Zīmēšanas nodarbība (pieteikšanās obligāta t.26117212) 15.30 – 17.00 Kristīgo sarunu pēcpusdiena	26 Rīta Ekskursija uz Raiņa un Aspāzijas māju (pieteikšanās obligāta t.26117212) 9.30-11.30 Radošās nodarbības (UA) 13.00-14.00 Vingrošana ar Armandu 14.30-16.30 Rokdarbu klubīņš 14.30-16.30 Kino pēcpusdiena	27 Rīta ekskursija (UA) 9.30-12.00 Nūjošana 9.45-10.45 Pilates ar Diānu (tikai ar labu fizisku sagatavotību) 14.15-15.15 Kristīgo sarunu pēcpusdiena (pareizticīgajiem) 15.30-16.30 Galda spēles un galda teniss

30 9.30 -11.00 Ukrainu rīts 9.30 -11.00 Nūjošana 9.45-10.45 Pilates ar Diānu (tikai ar labu fizisku sagatavotību) 13.00-14.30 Radošās nodarbības 14.30-16.30 Kulinārija (pieteikšanās obligāta t.26117212)				
--	--	--	--	--

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)