

Nedzirdīgo kopienas centra plāns: 02.06.2025. – 30.06.2025

PIRMDIENA	OTRDIENA	TREŠDIENA	CETURTDIENA	PIEKTDIENA	SESTDIENA
<u>2. jūnijs</u> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē 10:30 - 11:15 Sporta draugi – Kaizen Gym – intensīva vingrošana 11:15 – 12:00 Sporta draugi – Kaizen Gym – mierīga vingrošana 11:00 – 16:00 Radošās nodarbības- kolāža- mana ideālā vasara 12:00 – 15:00 Novusa draugi 12:30 - 13:30 Izglītojošā – atbalsta grupa jaunu prasmju apguvei 18:30 – 20:30 LNS kora mēģinājums	<u>3. jūnijs</u> 9:00 Brokastu tēja- kopienas sarunas brīvā gaisotnē •10:00–13:30 Kulinārijas nodarbība 10:00 – 16:00 Radošās nodarbības - kolāža- mana ideālā vasara 14:30 -15:30 Brīvā laika nodarbība – galda spēles 17:30 – 20:00 Jauniešu paaudzes deju un teātra kolektīvu nodarbība	<u>4. jūnijs</u> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē 10:00 – 11:00 Interesu grupa “Radošās zīmes” 11:00 – 15:00 Radošās nodarbības – mobilā fotogrāfija – fotografēšana ar mobilo telefonu, fotogrāfiju uzlabošana telefonā 12:00 – 15:30 Novusa draugi 16:00 – 17:30 Info diena – Rīgas pašvaldības vēlēšanas 17:30 – 20:00 Vidējās paaudzes deju kolektīva nodarbība	<u>5. jūnijs</u> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē 10:00 – 16:00 Radošās nodarbības – kolāža- mana ideālā vasara, cepumu gatavošana LNS 105. jubilejas pasākumam 11:00 -13:00 Izglītojošā – atbalsta grupa – mācāmies patstāvīgi datora, planšetes lietošanu 17:30 – 20:00 Jauniešu paaudzes deju un teātra kolektīva nodarbība	<u>6. jūnijs</u> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas - brīvā gaisotnē 10:00-15:00 Radošās nodarbības – Mobilā fotogrāfija – fotografēšana ar mobilo telefonu, fotogrāfiju uzlabošana telefonā 10:00-14:00 Vingrosim kopā- trenāžieru zālē 13:00 – 14:00 Interesu grupa “Trenējam atmiņu”	
<u>9. jūnijs</u> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē 10:30 - 11:15 Sporta draugi – Kaizen Gym – intensīva vingrošana 11:15 – 12:00 Sporta draugi – Kaizen Gym – mierīga vingrošana 11:00 – 16:00 Radošās nodarbības- rokdarbi 12:00 – 15:00 Novusa draugi 12:30 - 14:00 Izglītojošā – atbalsta	<u>10. jūnijs</u> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē •10:00–13:30 Kulinārijas nodarbība 10:00 – 16:00 Radošās nodarbības - sienas dekors papīra ziedi- margrietiņas 14:30 -15:30 Brīvā laika nodarbība – galda spēles 17:30 – 20:00 Jauniešu paaudzes deju un teātra kolektīvu nodarbība	<u>11. jūnijs</u> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē 10:00 – 11:00 Interesu grupa “Radošās zīmes” 11:00 – 15:00 Radošās nodarbības – sienas dekors papīra ziedi- margrietiņas 12:00 – 15:30 Novusa draugi 16:00 – 17:30 Info diena 17:30 – 20:00 Vidējās paaudzes deju kolektīva nodarbība	<u>12. jūnijs</u> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē 10:00 – 16:00 Radošās nodarbības – Līgo dziesmu tematika, sienas dekors - papīra ziedi- margrietiņas 11:00 -13:00 Izglītojošā – atbalsta grupa – mācāmies patstāvīgi datora, planšetes lietošanu 17:30 – 20:00 Jauniešu paaudzes deju un teātra kolektīva nodarbība	<u>13. jūnijs</u> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas - brīvā gaisotnē 10:00-14:00 Vingrosim kopā- trenāžieru zālē 10:00 – 15:00 Radošās nodarbības- Līgo dziesmu tematika, sienas dekors - papīra ziedi- margrietiņas materiālos. Kolāža 11:00 - 15:00 Sporta draugi – Kaizen Gym – FIZIOTERAPEITA	<u>14. jūnijs</u> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas - brīvā gaisotnē 09:30 - 10:15 Sporta draugi – Kaizen Gym – vingrošana (<u>obligāta pieteikšanās</u>) 10:15 – 11:00 Sporta draugi – Kaizen Gym – vingrošana (<u>obligāta pieteikšanās</u>) 11:00 – 11:30 – brīvā laika telpas izmantošana

grupa jaunu prasmju apguvei – psihologa nodarbība				INDIVIDUĀ KONSULTĀCIJA 12:00 – 14:00 (laiks var mainīties, sekot informācijai) Sadraudzības pēcpusdiena ar Tallinas senioru kopienu	
<u>16. jūnijs</u> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē 10:30 - 11:15 Sporta draugi – Kaizen Gym – intensīva vingrošana 11:15 – 12:00 Sporta draugi – Kaizen Gym – mierīga vingrošana 11:00 – 16:00 Radošās nodarbības – sienas dekorī - rokdarbi 12:00 – 15:00 Novusa draugi 12:30 –13:30 Izglītojošā – atbalsta grupa jaunu prasmju apguvei 15:45 - <u>Ekskursija uz Rīgas lidostu</u> <u>(obligāta</u> <u>pieteikšanās)</u>	<u>17. jūnijs</u> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē •10.00 – 13:30 Kulinārijas nodarbība 10:00 – 16:00 Radošās nodarbības- rokdarbi	<u>18. jūnijs</u> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē 10:00 – 11:00 Interesu grupa “Radošās zīmes” 11:00 – 15:00 Radošās nodarbības- gatavošanās Līgo pasākumam 12:00 – 15:30 Novusa draugi <u>16:30 – 20:00 Līgo</u> <u>dienas pasākums</u>	<u>19. jūnijs</u> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē 10:00 – 16:00 Radošās nodarbības- rokdarbi 11:00 -13:00 Izglītojošā – atbalsta grupa – mācāmies patstāvīgi datora, planšetes lietošanu	<u>20. jūnijs</u> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas - brīvā gaisotnē 10:00-14:00 Vingrosim kopā- trenāžieru zālē 10:00 – 15:00 Radošās nodarbības-Līgo svētku tradīcijas, tautasdziesmas 13:00 – 14:00 Interesu grupa “Trenējam atmiņu”	<u>21. jūnijs</u> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas - brīvā gaisotnē 09:30 - 10:15 Sporta draugi – Kaizen Gym – vingrošana (<u>obligāta</u> <u>pieteikšanās</u>) 10:15 – 11:00 Sporta draugi – Kaizen Gym – vingrošana (<u>obligāta</u> <u>pieteikšanās</u>) 11:00 – 11:30 – brīvā laika telpas izmantošana
<u>23. jūnijs</u> BRĪVDIENA LĪGO DIENA	<u>24. jūnijs</u> BRĪVDIENA JĀŅU DIENA	<u>25. jūnijs</u> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē 10:00 – 11:00 Interesu grupa “Radošās zīmes” 11:00 – 15:00 Radošās nodarbības – kolāža mana ideālā vasara 12:00 – 15:30 Novusa draugi	<u>26. jūnijs</u> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē 10:00 – 16:00 Radošās nodarbības – kolāža mana ideālā vasara •10:00–13:30Kulinārijas nodarbība 11:00 -13:00 Izglītojošā – atbalsta grupa – mācāmies	<u>27. jūnijs</u> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas - brīvā gaisotnē 10:00 – 15:00 Radošās nodarbības – mobilā fotogrāfija – fotografēšana ar mobilo telefonu, fotogrāfiju uzlabošana telefonā	<u>28. jūnijs</u> 8:30 – Ekskursija <u>“Gardumu medības</u> <u>Latvijā” (obligāta</u> <u>pieteikšanās)</u>

		16:00 – 17:30 Info diena	patstāvīgi datora, planšetes lietošanu	13:00 – 14:00 Interesu grupa “Trenējam atmiņu”	
30. jūnijs 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē 10:30 - 11:15 Sporta draugi – Kaizen Gym – intensīva vingrošana 11:15 – 12:00 Sporta draugi – Kaizen Gym – mierīga vingrošana 11:00 – 16:00 Radošās nodarbības – sienas dekorī - mobilā fotogrāfija – fotografēšana ar mobilo telefonu, fotogrāfiju uzlabošana telefonā 12:00 – 15:00 Novusa draugi 12:30 – 13:30 Izglītojošā – atbalsta grupa jaunu prasmju apguvei					

- Individuālās konsultācijas pie kopienas centra speciālistiem katru darba dienu.
- Veļas mazgāšanas pakalpojums pēc iepriekšējā pieraksta.
- Šūšanas darbnīcas izmantošana pēc iepriekšējā pieraksta.
- Informējam, ka aktivitāšu plāns darba gaitā var mainīties!