

DIENAS CENTRA " DZĪVĪBAS AKA "

AKTIVITĀŠU PLĀNS **PIEAUGUŠAJIEM**

Jūlijs

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 15.30-16.30 Galda spēles un galda teniss	2 10.00 Dievkalpojums 10.00-11.30 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	3 9.30-11.00 Radošās nodarbības (UA) 9.30 Pārgājiens – pikniks uz Vakarbulļiem 13.00-14.00 Vingrošana ar Armandu 14.30-16.30 Rokdarbu klubīnš 14.30-16.30 Kino pēcpusdiena	4 9.30-12.00 Nūjošana 9.45-10.45 Pilates ar Diānu (tikai ar labu fizisku sagatavotību) 12.30-14.00 Prāta treniņš 15.30-16.30 Galda spēles un galda teniss
7 9.30.-11.30 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) 12.00-13.00 Vingrošana ar Armandu 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 Jūnija jubilāru sveikšana 15.30-16.30 Galda spēles un galda teniss	9 10.00 Svētbrīdis 10.00-11.30 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	10 Rīta Ekskursija uz Bulduru izstāžu namu (pieteikšanās obligāta t.26117212) 9.30-11.00 Radošās nodarbības (UA) 13.00-14.00 Vingrošana ar Armandu 14.30-16.30 Rokdarbu klubīnš 14.30-16.30 Kino pēcpusdiena	11 Rīta ekskursija (UA) 9.30-12.00 Nūjošana 9.45-10.45 Pilates ar Diānu (tikai ar labu fizisku sagatavotību) 12.30-14.00 Prāta treniņš 15.30-16.30 Galda spēles un galda teniss

14 9.30.-11.30 Kulinārija UA 9.30 -11.00 Nūjošana 9.45-10.45 Pilates ar Diānu (tikai ar labu fizisku sagatavotību) 12.00-13.00 Vingrošana ar Armandu 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 15.30-16.30 Galda spēles un galda teniss	16 10.00 Svētbrīdis 10.00-11.30 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	17 9.30-11.00 Radošās nodarbības (UA) 11.00-12.30 Tikšanās ar īpašo viesi 13.00-14.00 Vingrošana ar Armandu 14.30-16.30 Rokdarbu klubīnš 14.30-16.30 Kino pēcpusdiena	18 9.30-12.00 Nūjošana 9.45-10.45 Pilates ar Diānu (tikai ar labu fizisku sagatavotību) 12.00 Šaha turnīrs “Šaha prāta spēks” 12.30-14.00 Prāta treniņš 15.30-16.30 Galda spēles un galda teniss
21 9.30.-11.30 Kulinārija UA 9.30 -11.00 Nūjošana 9.45-10.45 Pilates ar Diānu (tikai ar labu fizisku sagatavotību) 12.00-13.00 Vingrošana ar Armandu 13.00-14.30 Radošās nodarbības 14.30-16.30 Kulinārija (pieteikšanās obligāta t.26117212)	22 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	23 10.00 Svētbrīdis 10.00-11.30 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	24 Rīta Ekskursija uz Kultūras centru “Ilguciems” (pieteikšanās obligāta t.26117212) 9.30-11.00 Radošās nodarbības (UA) 13.00-14.00 Vingrošana ar Armandu 14.30-16.30 Rokdarbu klubīnš 14.30-16.30 Kino pēcpusdiena	25 Rīta ekskursija (UA) 9.30-12.00 Nūjošana 9.45-10.45 Pilates ar Diānu (tikai ar labu fizisku sagatavotību) 12.30-14.00 Prāta treniņš 15.30-16.30 Galda spēles un galda teniss

28 9.30 -12.00 Ukrainu rīts 9.45-10.45 Pilates ar Diānu (tikai ar labu fizisku sagatavotību) Nometne Gaujaslīčos (pieteikšanās obligāta no16. līdz 18. jūlijam t.27315354)	29 Nometne Gaujaslīčos (pieteikšanās obligāta no16. līdz 18. jūlijam t.27315354)	30 Nometne Gaujaslīčos (pieteikšanās obligāta no16. līdz 18. jūlijam t.27315354)	31 Nometne Gaujaslīčos (pieteikšanās obligāta no16. līdz 18. jūlijam t.27315354)	
--	--	--	--	--

**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)