

DIENAS CENTRA "DZĪVĪBAS AKA"  
AKTIVITĀŠU PLĀNS **PIEAUGUŠAJIEM**

**Augusts 2025**

| PIRMDIENA                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | OTRDIENA                                                                                                                                                                              | TREŠDIENA                                                                                                                                                                                                                                                                                    | CETURTDIENA                                                                                                                                                                                                                       | PIEKTDIENA                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                   | <b>1</b><br><b>9.30-12.00</b> Nūjošana<br><b>9.45-10.45</b> Pilātes ar Diānu (tikai ar labu fizisku sagatavotību)<br><b>12.30-14.00</b> Prāta treniņš<br><b>15.30-16.30</b> Galda spēles un galda teniss |
| <b>4</b><br><b>9.30.-11.30</b> Kulinārija UA<br><b>9.30 -11.00</b> Nūjošana<br><b>9.45-10.45</b> Pilātes ar Diānu (tikai ar labu fizisku sagatavotību)<br><b>12.00-13.00</b> Vingrošana ar Armandu<br><b>13.00-14.30</b> Radošās nodarbības<br><b>14.30-16.30</b> Kulinārija (pieteikšanās obligāta t.26117212) | <b>5</b><br><b>11.00-12.30</b> Dziedāšanas skola<br><b>11.00 – 12.30</b> Nūjošana (UA)<br><b>13.00-14.00</b> Vingrošana ar Armandu<br><b>15.30-16.30</b> Galda spēles un galda teniss | <b>6</b><br><b>10.00</b> Dievkalpojums<br><b>10.00-11.30</b> Ukrainu atbalsta grupa (UA)<br><b>11.00-12.00</b> Nūjošana<br><b>12.30-14.00</b> Prāta treniņš<br><b>14.30-16.00</b> Zīmēšanas nodarbība (pieteikšanās obligāta t.26117212)<br><b>15.30 – 17.00</b> Kristīgo sarunu pēcpusdiens | <b>7</b><br><b>9.30-11.00</b> Radošās nodarbības (UA)<br><b>9.30</b> Pārgājiens – pikniks uz Balto kāpu<br><b>13.00-14.00</b> Vingrošana ar Armandu<br><b>14.30-16.30</b> Rokdarbu klubiņš<br><b>14.30-16.30</b> Kino pēcpusdiens | <b>8</b><br><b>Pasākums Diakonijas centra dienas centru klientiem – "Tiekamies Bolderājā"</b>                                                                                                            |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>11</b><br/> <b>9.30.-11.30</b> Kulinārija UA<br/> <b>9.30 -11.00</b> Nūjošana<br/> <b>9.45-10.45</b> Pilates ar Diānu (tikai ar labu fizisku sagatavotību)<br/> <b>12.00-13.00</b> Vingrošana ar Armandu<br/> <b>13.00-14.30</b> Radošās nodarbības<br/> <b>14.30-16.30</b> Kulinārija (pieteikšanās obligāta t.26117212)</p>                                                                       | <p><b>12</b><br/> <b>11.00-12.30</b> Dziedāšanas skola<br/> <b>11.00 – 12.30</b> Nūjošana (UA)<br/> <b>13.00-14.00</b> Vingrošana ar Armandu<br/> <b>15.00</b> Jūlija jubilāru sveikšana<br/> <b>15.30-16.30</b> Galda spēles un galda teniss</p> | <p><b>13</b><br/> <b>10.00</b> Svētbrīdis<br/> <b>10.00-11.30</b> Ukrainu atbalsta grupa (UA)<br/> <b>11.00-12.00</b> Nūjošana<br/> <b>12.30-14.00</b> Prāta treniņš<br/> <b>14.30-16.00</b> Zīmēšanas nodarbība (pieteikšanās obligāta t.26117212)<br/> <b>15.30 – 17.00</b> Kristīgo sarunu pēcpusdiena</p> | <p><b>14</b><br/> <b>Rīta</b> Ekskursija uz Mūzikas instrumentu izstādi Dzelzceļa muzejā (pieteikšanās obligāta t.26117212)<br/> <b>9.30-11.00</b> Radošās nodarbības (UA)<br/> <b>13.00-14.00</b> Vingrošana ar Armandu<br/> <b>14.30-16.30</b> Rokdarbu klubīnš<br/> <b>14.30-16.30</b> Kino pēcpusdiena</p> | <p><b>15</b><br/> <b>Rīta</b> ekskursija (UA)<br/> <b>9.30-12.00</b> Nūjošana<br/> <b>9.45-10.45</b> Pilates ar Diānu (tikai ar labu fizisku sagatavotību)<br/> <b>12.30-14.00</b> Prāta treniņš<br/> <b>15.30-16.30</b> Galda spēles un galda teniss</p>                |
| <p><b>18</b><br/> <b>9.30.-12.00</b> Humānā palīdzība “Kādam lieks – citam prieks”<br/> <b>9.30.-11.30</b> Kulinārija UA<br/> <b>9.30 -11.00</b> Nūjošana<br/> <b>9.45-10.45</b> Pilates ar Diānu (tikai ar labu fizisku sagatavotību)<br/> <b>12.00-13.00</b> Vingrošana ar Armandu<br/> <b>13.00-14.30</b> Radošās nodarbības<br/> <b>14.30-16.30</b> Kulinārija (pieteikšanās obligāta t.26117212)</p> | <p><b>19</b><br/> <b>11.00-12.30</b> Dziedāšanas skola<br/> <b>11.00 – 12.30</b> Nūjošana (UA)<br/> <b>13.00-14.00</b> Vingrošana ar Armandu<br/> <b>15.30-16.30</b> Galda spēles un galda teniss</p>                                             | <p><b>20</b><br/> <b>10.00</b> Svētbrīdis<br/> <b>10.00-11.30</b> Ukrainu atbalsta grupa (UA)<br/> <b>11.00-12.00</b> Nūjošana<br/> <b>12.30-14.00</b> Prāta treniņš<br/> <b>14.30-16.00</b> Zīmēšanas nodarbība (pieteikšanās obligāta t.26117212)<br/> <b>14:30</b> Foto orientēšanās Bolderājā</p>         | <p><b>21</b><br/> <b>9.30-11.00</b> Radošās nodarbības (UA)<br/> <b>13.00-14.00</b> Vingrošana ar Armandu<br/> <b>14.30-16.30</b> Rokdarbu klubīnš<br/> <b>14.30-16.30</b> Kino pēcpusdiena</p>                                                                                                                | <p><b>22</b><br/> <b>9.30-12.00</b> Nūjošana<br/> <b>9.45-10.45</b> Pilates ar Diānu (tikai ar labu fizisku sagatavotību)<br/> <b>12.30-14.00</b> Prāta treniņš<br/> <b>14.15-15.15</b> Tikšanās ar īpašo viesi<br/> <b>15.30-16.30</b> Galda spēles un galda teniss</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>25</b></p> <p><b>9.30 -11.00</b> Ukrainu rīts</p> <p><b>9.30 -11.00</b> Nūjošana</p> <p><b>9.45-10.45</b> Pilates ar Diānu (tikai ar labu fizisku sagatavotību)</p> <p><b>11.00</b> Ukrainas neatkarības dienai veltīts pasākums</p> <p><b>13.00-14.30</b> Radošās nodarbības</p> <p><b>14.30-16.30</b> Kulinārija (pieteikšanās obligāta t.26117212)</p> | <p><b>26</b></p> <p><b>11.00-12.30</b> Dziedāšanas skola</p> <p><b>11.00 – 12.30</b> Nūjošana (UA)</p> <p><b>13.00-14.00</b> Vingrošana ar Armandu</p> <p><b>15.30-16.30</b> Galda spēles un galda teniss</p> | <p><b>27</b></p> <p><b>10.00</b> Svētbrīdis</p> <p><b>10.00-11.30</b> Ukrainu atbalsta grupa (UA)</p> <p><b>11.00-12.00</b> Nūjošana</p> <p><b>12.30-14.00</b> Prāta treniņš</p> <p><b>14.30-16.00</b> Zīmēšanas nodarbība (pieteikšanās obligāta t.26117212)</p> | <p><b>28</b></p> <p><b>Rīta</b> Ekskursija uz Jelgavas karameļu darbnīcu (pieteikšanās obligāta t.26117212)</p> <p><b>9.30-11.00</b> Radošās nodarbības (UA)</p> <p><b>13.00-14.00</b> Vingrošana ar Armandu</p> <p><b>14.30-16.30</b> Rokdarbu klubiņš</p> <p><b>14.30-16.30</b> Kino pēcpusdiena</p> | <p><b>29</b></p> <p><b>9.30-12.00</b> Nūjošana</p> <p><b>9.45-10.45</b> Pilates ar Diānu (tikai ar labu fizisku sagatavotību)</p> <p><b>12.30-14.00</b> Prāta treniņš</p> <p><b>15.30-16.30</b> Galda spēles un galda teniss</p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**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)