

Nedzirdīgo kopienas centra plāns: 01.08.2025. – 30.08.2025

PIRMDIENA	OTRDIENA	TREŠDIENA	CETURTDIENA	PIEKTDIENA	SESTDIENA
				<u>1. augusts</u> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas - brīvā gaisotnē 10:00-15:00 Radošās nodarbības – rokdarbi (pērļošana, izšūšana, tamborēšana) 10:00 - 15:00 Sporta draugi – Kaizen Gym – <u>FIZIOTERAPEITA INDIVIDUĀLĀ KONSULTĀCIJA (OBLIGĀTA PIETEIKŠANĀS)</u> 13:00 – 14:00 Interesešu grupa “Trenējam atmiņu”	<u>2.augusts</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
<u>4. augusts</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 (pērļošana, izšūšana, tamborēšana) 12:00 – 15:00 Novusa draugi 12:30 – 13:30 Izglītojošā – atbalsta	<u>5. augusts</u> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē •10:00–13:30Kulinārijas nodarbība 10:00 – 16:00 Radošās nodarbības – Origami – zaķis vai cita figūra 14:30 -15:30 Brīvā laika nodarbība – galda spēles	<u>6. augusts</u> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē 10:00 – 11:00 Interesešu grupa “Radošās zīmes” 11:00 – 15:00 Radošās nodarbības-gleznošana, krāsu pludināšana akvareļa tehnikā 12:00 – 15:30 Novusa draugi 16:00 – 17:30 Info diena – lekcija “Iepazīsti savu apkaimi!” – Daira Bite	<u>7. augusts</u> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē 10:00 – 13:00 Radošās nodarbības – savas kompozīcijas veidošana – kolāža 13:00 pārgājiens “Soļojam līdz Panorāmai” (Zasulauks - Āgenskalns (galapunktā braukšana ar Panorāmas ratu)).	<u>8. augusts</u> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas - brīvā gaisotnē 10:00-14:00 Vingrosim kopā- trenāžieru zālē 10:00 – 15:00 Radošās nodarbības – rokdarbi (pērļošana, izšūšana, tamborēšana) 13:00 – 14:00 Interesešu grupa “Trenējam atmiņu”	<u>9. augusts</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					
<u>11. augusts</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 (pērļošana, izšūšana, tamborēšana) 12:00 – 15:00 Novusa draugi 12:30 – 13:30 Izglītojošā – atbalsta grupa jaunu prasmju apguvei	<u>12. augusts</u> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē •10:00 – 13:30 Kulinārijas nodarbība 14:30 -15:30 Brīvā laika nodarbība – galda spēles 10:00 – 16:00 Radošās nodarbības - Origami – zaķis vai cita figūra	<u>13. augusts</u> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē 10:00 – 11:00 Interesu grupa “Radošās zīmes” 11:00 – 15:00 Radošās nodarbības-gleznošana, krāsu pludināšana 12:00 – 15:30 Novusa draugi 16:00 – 17:30 <u>Info diena – lekcija “Ziedi un medus ārstnieciskais spēks” – Lilita Gedroviča</u>	<u>14. augusts</u> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē 10:00 – 16:00 Radošās nodarbības- savas kompozīcijas veidošana – kolāža 11:00 -13:00 Izglītojošā – atbalsta grupa – mācāmies patstāvīgi datora, planšetes lietošanu	<u>15. augusts</u> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas - brīvā gaisotnē 10:00-14:00 Vingrosim kopā- trenāžieru zālē 10:00 – 15:00 Radošās nodarbības – rokdarbi (pērļošana, izšūšana, tamborēšana) 13:00 – 14:00 Interesu grupa “Trenējam atmiņu”	<u>16. augusts</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
<u>18. augusts</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 (pērļošana, izšūšana, tamborēšana) 12:00 – 15:00 Novusa draugi 12:30 – 13:30 Izglītojošā – atbalsta grupa jaunu prasmju apguvei	<u>19. augusts</u> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē •10:00 – 13:30 Kulinārijas nodarbība 10:00 – 16:00 Radošās nodarbības-gleznošana, krāsu pludināšana 14:30 -15:30 Brīvā laika nodarbība – galda spēles	<u>20. augusts</u> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē 10:00 – 11:00 Interesu grupa “Radošās zīmes” 11:00 – 15:00 Radošās nodarbības – savas kompozīcijas veidošana – kolāža 12:00 – 15:30 Novusa draugi 16:00 – 17:30 Info diena – Gunta Birnīte	<u>21. augusts</u> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē 10:00 – 16:00 Radošās nodarbības – savas kompozīcijas veidošana – kolāža 11:00 -13:00 Izglītojošā – atbalsta grupa – mācāmies patstāvīgi datora, planšetes lietošanu	<u>22. augusts</u> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas - brīvā gaisotnē 10:00-14:00 Vingrosim kopā- trenāžieru zālē 10:00 – 15:00 Radošās nodarbības – rokdarbi (pērļošana, izšūšana, tamborēšana) 13:00 – 14:00 Interesu grupa “Trenējam atmiņu”	<u>23. augusts</u> <u>Vingrošanas nodarbība nenotiek</u>

<u>25. augusts</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 (pērļošana, izšūšana, tamborēšana) 12:00 – 15:00 Novusa draugi 12:30 – 13:30 Izglītojošā – atbalsta grupa jaunu prasmju apguvei	<u>26. augusts</u> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē •10:00 – 13:30 Kulinārijas nodarbība 10:00 – 16:00 Radošās nodarbības-gleznošana, krāsu pludināšana akvareļa tehnikā 14:30 -15:30 Brīvā laika nodarbība – galda spēles	<u>27. augusts</u> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē 10:00 – 11:00 Interesu grupa “Radošās zīmes” 11:00 – 15:00 Radošās nodarbības – savas kompozīcijas veidošana – kolāža 12:00 – 15:30 Novusa draugi 16:00 – 17:30 Info diena – Ivars Kalniņš	<u>28. augusts</u> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē 10:00 – 16:00 Radošās nodarbības – savas kompozīcijas veidošana – kolāža 11:00 -13:00 Izglītojošā – atbalsta grupa – mācāmies patstāvīgi datora, planšetes lietošanu	<u>29. augusts</u> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas - brīvā gaisotnē 10:00 – 15:00 Radošās nodarbības – rokdarbi (pērļošana, izšūšana, tamborēšana) 13:00 – 14:00 Interesu grupa “Trenējam atmiņu”	<u>30. augusts</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
--	---	--	--	---	---

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