DIENAS CENTRA" DZĪVĪBAS AKA"

AKTIVITĀŠU PLĀNS **PIEAUGUŠAJIEM**

Oktobris 2025

PIRMDIENA	OTRDIENA	TREŠDIENA	CETURTDIENA	PIEKTDIENA
		1 11.00-12.00 Nūjošana 14.00 Dienas centra jubilejas pasākums "Dzīvības akai – 5"	2 9.30-11.00 Radošās nodarbības (UA) 13.00-14.00 Vingrošana ar Armandu 14.30-16.30 Rokdarbu klubiņš 14.30-16.30 Kino pēcpusdiena	3 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
6 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)	7 11.00-12.30 Dziedāšanas skola 11.00 – 12.30 Nūjošana (UA) 13.00-14.00 Vingrošana ar Armandu 14.00-15.00 Latviešu valoda I (pieteikšanās obligāta) 15.00-16.00 Latviešu valoda II (pieteikšanās obligāta) 16.00-17.00 Latviešu valoda III (pieteikšanās obligāta) 15.30-16.30 Galda spēles un galda teniss	8 10.00 Svētbrīdis 10.00-11.30 Ukraiņu atbalsta grupa (UA) 11.00-12.00 Nūjošana 12.30-14.00 Prāta treniņš 15.30 Senioru dienai veltīts pasākums	9 Rīta Ekskursija uz Rīgas Dzintara muzeju (pieteikšanās obligāta t.26117212) 9.30-11.00 Radošās nodarbības (UA) 13.00-14.00 Vingrošana ar Armandu 14.30-16.30 Rokdarbu klubiņš 14.30-16.30 Kino pēcpusdiena	10 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 14.15-15.15 Kristīgo sarunu pēcpusdiena (pareizticīgajiem) 15.30-16.30 Galda spēles un galda teniss

13 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) 12.00-13.00 Vingrošana ar Armandu 13.00-14.30 Radošās nodarbības 14.30-16.30 Kulinārija (pieteikšanās obligāta t.26117212)	**14** 11.00-12.30 Dziedāšanas skola 11.00 – 12.30 Nūjošana (UA) 13.00-14.00 Vingrošana ar Armandu 14.00-15.00 Latviešu valoda I (pieteikšanās obligāta) 15.00-16.00 Latviešu valoda II (pieteikšanās obligāta) 16.00-17.00 Latviešu valoda III (pieteikšanās obligāta) 15.30-16.30 Galda spēles un galda teniss	**15** 10.00 Svētbrīdis 10.00-11.30 Ukraiņu 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	**16** 9.30-11.00 Radošās nodarbības (UA) 11.00 Tikšanās ar īpašo viesi 13.00-14.00 Vingrošana ar Armandu 14.30-16.30 Rokdarbu klubiņš 14.30-16.30 Kino pēcpusdiena	**17** 9.30-12.00 Nūjošana 9.45-10.45 Pilates ar Diānu (tikai ar labu fizisku sagatavotību) 12.30-14.00 Prāta treniņš 15.00 Septembra jubilāru sveikšana 15.30-16.30 Galda spēles un galda teniss
20 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 14.30-16.30 Kulinārija (pieteikšanās obligāta t.26117212) Rudens talka Gaujaslīčos	**21** 11.00-12.30 Dziedāšanas skola 11.00 – 12.30 Nūjošana (UA) 13.00-14.00 Vingrošana ar Armandu 14.00-15.00 Latviešu valoda I (pieteikšanās obligāta) 15.00-16.00 Latviešu valoda II (pieteikšanās obligāta) 16.00-17.00 Latviešu valoda III (pieteikšanās obligāta) 15.30-16.30 Galda spēles un galda teniss	**22** 10.00 Svētbrīdis 10.00-11.30 Ukraiņu 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	**23** Rīta Ekskursija uz LU Vēstures muzeju (F. Candera un Latvijas astronomijas kolekcija). (pieteikšanās obligāta t.26117212) 9.30-11.00 Radošās nodarbības (UA) 13.00-14.00 Vingrošana ar Armandu 14.30-16.30 Rokdarbu klubiņš 14.30-16.30 Kino pēcpusdiena	**24** 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 14.15-15.15 Kristīgo sarunu pēcpusdiena (pareizticīgajiem) 15.30-16.30 Galda spēles un galda teniss

27	28	29	30	31
9.30 -11.00 Ukraiņu rīts 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)	11.00-12.30 Dziedāšanas skola 11.00 – 12.30 Nūjošana (UA) 13.00-14.00 Vingrošana ar Armandu 14.00-15.00 Latviešu valoda I (pieteikšanās obligāta) 15.00-16.00 Latviešu valoda II (pieteikšanās obligāta) 16.00-17.00 Latviešu valoda III (pieteikšanās obligāta) 15.30-16.30 Galda spēles un galda teniss	10.00 Svētbrīdis 10.00-11.30 Ukraiņu atbalsta grupa (UA) 10.30-11.30 Datorprasmju apgūšana I (pieteikšanās obligāta t.26117212) 11.45-12.45 Datorprasmju apgūšana II (pieteikšanās obligāta t.26117212) 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	9.30-11.00 Radošās nodarbības (UA) 11.00 Tikšanās ar īpašo viesi 13.00-14.00 Vingrošana ar Armandu 14.30-16.30 Rokdarbu klubiņš 14.30-16.30 Kino pēcpusdiena	9.30-12.00 Nūjošana 9.45-10.45 Pilates ar Diānu (tikai ar labu fizisku sagatavotību) 10.30-11.30 Datorprasmju apgūšana (pieteikšanās obligāta t.26117212) 12.00-13.00 Datorprasmju apgūšana (pieteikšanās obligāta t.26117212) 12.30-14.00 Prāta treniņš 14.15-15.15 Izglītojošā lekcija “Mūsu pēdu veselība” 15.30-16.30 Galda spēles un galda teniss

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
Patstavīga 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)