

DIENAS CENTRA " DZĪVĪBAS AKA "

AKTIVITĀŠU PLĀNS PĪEAUGUŠAJIEM

Septembris

2025

PIRMDIENA	OTRDIENA	TREŠDIENA	CETURTDIENA	PIEKTDIENA
1 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)	2 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	3 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 pēcpusdienu	4 9.30-11.00 Radošās nodarbības (UA) 11.00 Senioru deju kopu "Magdalēna" un "Aspāzija" uzstāšanās dienas centrā 13.00-14.00 Vingrošana ar Armandu 14.30-16.30 Rokdarbu klubīnš 14.30-16.30 Kino pēcpusdienu	5 9.30-12.00 Nūjošana 9.45-10.45 Pilates ar Diānu (tikai ar labu fizisku sagatavotību) 12.30-14.00 Prāta treniņš 14.30-16.00 «Pavadām vasaru un sagaidām rudeni»
8 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)	9 11.00-12.30 Dziedāšanas skola 11.00 – 12.30 Nūjošana (UA) 13.00-14.00 Vingrošana ar Armandu 15.00 Augusta jubilāru sveikšana 15.30-16.30 Galda spēles un galda teniss	10 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 pēcpusdienu	11 Rīta Ekskursija uz Rīgas Zooloģisko dārzu (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 pēcpusdienu	12 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 pēcpusdienu (pareizticīgajiem) 15.30-16.30 Galda spēles un galda teniss

15 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)	16 11.00-12.30 Dziedāšanas skola 11.00 – 12.30 Nūjošana (UA) 13.00-14.00 Vingrošana ar Armandu 15.00 Dzejas dienai veltīta pēcpusdienu 15.30-16.30 Galda spēles un galda teniss	17 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 pēcpusdienu	18 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 klubīnš 14.30-16.30 Kino pēcpusdienu	19 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 Vasaras nometnes “Gaujaslīči” atmiņu pēcpusdienu 15.30-16.30 Galda spēles un galda teniss
22 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)	23 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 t.26117212) 15.00-16.00 Latviešu valoda II (pieteikšanās obligāta t.26117212) 16.00-17.00 Latviešu valoda III (pieteikšanās obligāta t.26117212) 15.30-16.30 Galda spēles un galda teniss	24 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 pēcpusdienu	25 Rīta Ekskursija uz VEF vēstures muzeju (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 pēcpusdienu	26 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 pēcpusdienu (pareizticīgajiem) 15.30-16.30 Galda spēles un galda teniss

29 9.30 -11.00 Ukrainu rīts 9.30 -11.00 Nūjošana 9.45-10.45 Pilates ar Diānu (tikai ar labu fizisku sagatavotību) 13.00-14.30 Radošās nodarbības 14.30-16.30 Kulinārija (pieteikšanās obligāta t.26117212)	30 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 t.26117212) 15.00-16.00 Latviešu valoda II (pieteikšanās obligāta t.26117212) 16.00-17.00 Latviešu valoda III (pieteikšanās obligāta t.26117212) 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

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)