Nedzirdīgo kopienas centra plāns: 01.10.2025. – 31.10.2025

PIRMDIENA	OTRDIENA	TREŠDIENA	CETURTDIENA	PIEKTDIENA
		1. oktobris • 9:00 – 10:30 – Ūdens aerobika Rimi Olimpiskais centrs (Grostonas iela 6b **obligāta pieteikšanās**) 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē 10:00 – 14:00 Radošās nodarbības - Senioru diena. Krāsaina kļavas lapa akvarelī, kas simbolizētu mūsu dzīvi un notikumus. 12:00 -14:00 pasākums "Senioru diena ar smaidu!" 14:00 – 15:30 Novusa draugi 16:00 – 17:30 Info diena 17:30 – 20:00 Vidējās paaudzes deju kolektīva nodarbība	**2. oktobris** 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē 10:00 – 16:00 Radošās nodarbības- Gleznošana, zīmēšana "Ezītis miglā" 11:00 -13:00 Izglītojošā – atbalsta grupa – mācāmies patstāvīgi datora, planšetes lietošanu • 19:30 – 20:45 – Ūdens aerobika Rimi Olimpiskais centrs (Grostonas iela 6b **obligāta pieteikšanās**)	**3.oktobris** 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas - brīvā gaisotnē 10:00-14:00 Vingrosim kopā- trenažieru zālē 10:00-15:00 Radošās nodarbības – Mans mīļākais dzīvnieks – maska, figūra, zīmējums. (4.oktobris pasaules dzīvnieku aizsardzības diena.) 13:00 – 14:00 Interešu grupa "Trenējam atmiņu
6. oktobris 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 –	**7. oktobris** 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē •10:00–13:30Kulinārijas nodarbība 10:00 – 16:00 Radošās nodarbības – Gleznošana, zīmēšana "Rudens krāso kokus" 14:30 -15:30 Brīvā laika nodarbība – galda spēles	**8. oktobris** • 9:00 – 10:30 – Ūdens aerobika Rimi Olimpiskais centrs (Grostonas iela 6b **obligāta pieteikšanās**) 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē 10:00 – 15:00 Radošās nodarbības- Rokdarbi rudens noskaņās	**9. oktobris** 9:00 Brokastu tēja - kopienas sarunas brīvā gaisotnē 10:00 – 16:00 Radošās nodarbības- Gleznošana, zīmēšana "Sēnes" 11:00 -13:00 Izglītojošā – atbalsta grupa – mācāmies patstāvīgi datora, planšetes lietošanu • 19:30 – 20:45 – Ūdens aerobika Rimi Olimpiskais	**10. oktobris** 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas - brīvā gaisotnē 10:00-14:00 Vingrosim kopā- trenažieru zālē 10:00 – 15:00 Radošās nodarbības – Darbs materiālā. Emociju sejas kolāžas. (10.okt. Pasaules garīgās veselības diena) 13:00 – 14:00 Interešu grupa "Trenējam atmiņu

Rokdarbi rudens noskaņās 12:00 – 15:00 Novusa draugi 12:30 –13:30 Izglītojošā – atbalsta grupa jaunu prasmju apguvei 18:30 – 20:30 LNS kora mēģinājums	• 19:30 – 20:45 – Ūdens aerobika Rimi Olimpiskais centrs (Grostonas iela 6b **obligāta pieteikšanās**)	12:00 – 15:30 Novusa draugi 16:00 – 17:30 Info diena 17:30 – 20:00 Vidējās paaudzes deju kolektīva nodarbība	centrs (Grostonas iela 6b **obligāta pieteikšanās**)	
13. oktobris 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 – Miķeļdienas mandala no dabas veltēm 12:00 – 15:00 Novusa draugi 12:30 –13:30 Izglītojošā – atbalsta grupa jaunu prasmju apguvei 18:30 – 20:30 LNS kora mēģinājums	**14. oktobris** 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē •10.00 – 13:30 Kulinārijas nodarbība 10:00 – 16:00 Radošās nodarbības - Miķeļdienas mandala no dabas veltēm 14:30 -15:30 Brīvā laika nodarbība – galda spēles • 19:30 – 20:45 – Ūdens aerobika Rimi Olimpiskais centrs (Grostonas iela 6b **obligāta pieteikšanās**)	**15. oktobris** • 9:00 – 10:30 – Ūdens aerobika Rimi Olimpiskais centrs (Grostonas iela 6b **obligāta pieteikšanās**) 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē 10:00 – 15:00 Radošās nodarbības- Dekoratīvi sveču trauciņi ar rudens motīviem 12:00 – 15:30 Novusa draugi 16:00 – 17:30 Info diena - "Iepazīsti zirgu pasauli ar Lauru Zeltiņu" 17:30 – 20:00 Vidējās paaudzes deju kolektīva nodarbība	**16. oktobris** kopienas sarunas brīvā gaisotnē 10:00 – 16:00 Radošās nodarbības- Dekoratīvi sveču trauciņi ar rudens motīviem 12:00 Boulinga mačs Bowlero centrā(**obligāta pieteikšanās**) • 19:30 – 20:45 – Ūdens aerobika Rimi Olimpiskais centrs (Grostonas iela 6b **obligāta pieteikšanās**)	**17. oktobris** 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas - brīvā gaisotnē 10:00-14:00 Vingrosim kopā- trenažieru zālē 10:00 – 15:00 Radošās nodarbības – Rokdarbi rudens noskaņās 13:00 – 14:00 Interešu grupa "Trenējam atmiņu"
20. oktobris 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 –	**21. oktobris** 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē •10.00 – 13:30 Kulinārijas nodarbība 10:00 – 16:00 Radošās nodarbības- Rudens dekori no aplikācijas 14:30 -15:30 Brīvā laika nodarbība – galda spēles • 19:30 – 20:45 – Ūdens aerobika Rimi Olimpiskais centrs	**22. oktobris** • 9:00 – 10:30 – Ūdens aerobika Rimi Olimpiskais centrs (Grostonas iela 6b **obligāta pieteikšanās**) 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē 10:00 – 15:00 Radošās nodarbības – Rokdarbi rudens noskaņās 12:00 – 15:30 Novusa draugi	**23. oktobris** 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē 10:00 – 16:00 Radošās nodarbības- Rokdarbi rudens noskaņās 11:00 -13:00 Izglītojošā – atbalsta grupa – mācāmies patstāvīgi datora, planšetes lietošanu • 19:30 – 20:45 – Ūdens aerobika Rimi Olimpiskais	**24. oktobris** 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas - brīvā gaisotnē 10:00 – 15:00 Radošās nodarbības – gleznošana, zīmēšana "Ķirbju dārzs" 13:00 – 14:00 Interešu grupa "Trenējam atmiņu"

Rudens dekori no aplikācijas 12:00 – 15:00 Novusa draugi 12:30 –13:30 Izglītojošā – atbalsta grupa jaunu prasmju apguvei 18:30 – 20:30 LNS kora mēģinājums	(Grostonas iela 6b **obligāta pieteikšanās**)	16:00 – 17:30 Info diena 17:30 – 20:00 Vidējās paaudzes deju kolektīva nodarbība	centrs (Grostonas iela 6b **obligāta pieteikšanās**)	
27. oktobris 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 – 13:00 Radošās nodarbības – Gleznošana, zīmēšana "Putni aizceļo" 13:00 –14:30 Sadraudzības pēcpusdiena ar SIVA koledža 2 kursa studentiem 14:30 – 16:00 Novusa draugi 18:30 – 20:30 LNS kora mēģinājums	**28. oktobris** 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē •10.00 – 13:30 Kulinārijas nodarbība 10:00 – 16:00 Radošās nodarbības- Rudens dekori no aplikācijas. Mošķi un ķirbji 14:30 -15:30 Brīvā laika nodarbība – galda spēles • 19:30 – 20:45 – Ūdens aerobika Rimi Olimpiskais centrs (Grostonas iela 6b **obligāta pieteikšanās**)	**29. oktobris** • 9:00 – 10:30 – Ūdens aerobika Rimi Olimpiskais centrs (Grostonas iela 6b **obligāta pieteikšanās**) 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē 10:00 – 15:00 Radošās nodarbības – dekoratīvi sveču trauciņi ar rudens motīviem 12:00 – 15:30 Novusa draugi 16:00 – 17:30 Info diena 17:30 – 20:00 Vidējās paaudzes deju kolektīva nodarbība	**30. oktobris** 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē 10:00 – 16:00 Radošās nodarbības- Gleznošana, zīmēšana "Rudens lietus…" 11:00 -13:00 Izglītojošā – atbalsta grupa – mācāmies patstāvīgi datora, planšetes lietošanu • ~~19:30 – 20:45 – Ūdens aerobika Rimi Olimpiskais centrs~~ NODARBĪBA NENOTIEK ŠAJĀ DIENĀ	**31. oktobris** 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas - brīvā gaisotnē 10:00 – 12:00 Radošās nodarbības – Rudens dekori no aplikācijas. Mošķi un ķirbji. Helovīns 12:00 – 15:00 Pasākums "Svecīšu un ķirbju svētki"

Oktobrī pieteikta ekskursija uz Astronomisko torni.
Datums tiks paziņots atkarībā no laika apstākļiem. Lūdzam būt gataviem, ka ekskursija var notikt jebkurā dienā, tiklīdz saņemsim ziņu no ekskursiju rīkotājiem. Pieteikšanās Kopienas centrā pie Sigitas vai Kristas!

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