

Nedzirdīgo kopienas centra plāns: 01.09.2025. – 31.09.2025

PIRMDIENA	OTRDIENA	TREŠDIENA	CETURTDIENA	PIEKTDIENA	SESTDIENA
<u>1. septembris</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 – Papīra māksla. Dekori 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	<u>2. septembris</u> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē 10:00 – 16:00 Radošās nodarbības – Papīra māksla. Dekori rudens noskaņās 14:30 -15:30 Brīvā laika nodarbība – galda spēles 17:30 – 20:00 Jauniešu paaudzes deju un teātra kolektīva nodarbība • 19:30 – 20:45 – Īdens aerobika Rimi Olimpiskais centrs (Grostonas iela 6b <u>obligāta pieteikšanās</u>)	<u>3. septembris</u> • 9:00 – 10:30 – Īdens aerobika Rimi Olimpiskais centrs (Grostonas iela 6b <u>obligāta pieteikšanās</u>) 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē 10:00 – 11:00 Interesu grupa “Radošās zīmes” 11:00 – 15:00 Radošās nodarbības- Rokdarbi – adīšana, tamborēšana, pārļošana 12:00 – 15:30 Novusa draugi 16:00 – 17:30 Info diena 17:30 – 20:00 Vidējās paaudzes deju kolektīva nodarbība	<u>4. septembris</u> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē 10:00 – 16:00 Radošās nodarbības- Rokdarbi – adīšana, tamborēšana, pārļošana 11:00 -13:00 Izglītojošā – atbalsta grupa – mācāties patstāvīgi datora, planšetes lietošanu 17:30 – 20:00 Jauniešu paaudzes deju un teātra kolektīva nodarbība • 19:30 – 20:45 – Īdens aerobika Rimi Olimpiskais centrs (Grostonas iela 6b <u>obligāta pieteikšanās</u>)	<u>5. septembris</u> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas - brīvā gaisotnē 10:00-14:00 Vingrosim kopā- trenāžieru zālē 10:00-15:00 Radošās nodarbības – Rokdarbi – adīšana, tamborēšana, pārļošana 13:00 – 14:00 Interesu grupa “Trenējam atmiņu”	<u>6. septembris</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>8.septembris</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 – Papīra māksla. Dekori rudens noskaņās 12:00 – 15:00 Novusa draugi	<u>9.septembris</u> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē •10:00–13:30Kulinārijas nodarbība 10:00 – 16:00 Radošās nodarbības – Papīra māksla. Dekori rudens noskaņās 14:30 -15:30 Brīvā laika nodarbība – galda spēles 17:30 – 20:00 Jauniešu paaudzes deju un teātra kolektīva nodarbība • 19:30 – 20:45 – Īdens aerobika Rimi	<u>10.septembris</u> • 9:00 – 10:30 – Īdens aerobika Rimi Olimpiskais centrs (Grostonas iela 6b <u>obligāta pieteikšanās</u>) 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē 10:00 – 11:00 Interesu grupa “Radošās zīmes” 11:00 – 15:00 Radošās nodarbības- Rokdarbi – adīšana, tamborēšana, pārļošana 12:00 – 15:30 Novusa draugi	<u>11.septembris</u> kopienas sarunas brīvā gaisotnē 10:00 – 16:00 Radošās nodarbības- Rokdarbi – adīšana, tamborēšana, pārļošana 11:00 -13:00 Izglītojošā – atbalsta grupa – mācāties patstāvīgi datora, planšetes lietošanu 17:30 – 20:00 Jauniešu paaudzes deju un teātra kolektīva nodarbība • 19:30 – 20:45 – Īdens aerobika Rimi Olimpiskais	<u>12.septembris</u> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas - brīvā gaisotnē 10:00 – 15:00 Radošās nodarbības – Rokdarbi – adīšana, tamborēšana, pārļošana 13:00 – 14:00 Interesu grupa “Trenējam atmiņu”	<u>13.septembris</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

12:30 – 13:30 Izglītojošā – atbalsta grupa jaunu prasmju apguvei 18:30 – 20:30 LNS kora mēģinājums	Olimpiskais centrs (Grostonas iela 6b <u>obligāta pieteikšanās</u>)	16:00 – 17:30 Info diena 17:30 – 20:00 Vidējās paaudzes deju kolektīva nodarbība	centrs (Grostonas iela 6b <u>obligāta pieteikšanās</u>)		
<u>15.septembris</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 – Rudens manā logā. Darbs akvareļu tehnikā 12:00 – 15:00 Novusa draugi 12:30 – 13:30 Izglītojošā – atbalsta grupa jaunu prasmju apguvei 18:30 – 20:30 LNS kora mēģinājums	<u>16.septembris</u> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē • 10:00 – 13:30 Kulinārijas nodarbība 10:00 – 16:00 Radošās nodarbības - Rudens manā logā. Darbs akvareļu tehnikā 14:30 -15:30 Brīvā laika nodarbība – galda spēles 17:30 – 20:00 Jauniešu paaudzes deju un teātra kolektīva nodarbība • 19:30 – 20:45 – Īdens aerobika Rimi Olimpiskais centrs (Grostonas iela 6b <u>obligāta pieteikšanās</u>)	<u>17.septembris</u> • 9:00 – 10:30 – Īdens aerobika Rimi Olimpiskais centrs (Grostonas iela 6b <u>obligāta pieteikšanās</u>) 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē 10:00 – 11:00 Interesu grupa “Radošās zīmes” 11:00 – 15:00 Radošās nodarbības- Darbs materiālā. Figūras no veidošanas masas 12:00 – 15:30 Novusa draugi 16:00 – 17:30 Info diena 17:30 – 20:00 Vidējās paaudzes deju kolektīva nodarbība	<u>18.septembris</u> kopienas sarunas brīvā gaisotnē 10:00 – 16:00 Radošās nodarbības- Darbs materiālā. Figūras no veidošanas masas 13:00 <u>Ekskursija uz Sakaru bunkuru (obligāta pieteikšanās)</u> 17:30 – 20:00 Jauniešu paaudzes deju un teātra kolektīva nodarbība • 19:30 – 20:45 – Īdens aerobika Rimi Olimpiskais centrs (Grostonas iela 6b <u>obligāta pieteikšanās</u>)	<u>19.septembris</u> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas - brīvā gaisotnē 10:00-14:00 Vingrosim kopā- trenāžieru zālē 10:00 – 15:00 Radošās nodarbības – Darbs materiālā. Figūras no veidošanas masas 13:00 – 14:00 Interesu grupa “Trenējam atmiņu”	<u>20.septembris</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>22.septembris</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 – Darbs materiālā. Figūras no veidošanas masas	<u>23.septembris</u> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē • 10:00 – 13:30 Kulinārijas nodarbība 10:00 – 16:00 Radošās nodarbības- Darbs materiālā. Figūras no veidošanas masas 14:30 -15:30 Brīvā laika nodarbība – galda spēles 17:30 – 20:00 Jauniešu paaudzes deju un teātra kolektīva nodarbība • 19:30 – 20:45 – Īdens aerobika Rimi	<u>24.septembris</u> • 9:00 – 10:30 – Īdens aerobika Rimi Olimpiskais centrs (Grostonas iela 6b <u>obligāta pieteikšanās</u>) 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē 10:00 – 11:00 Interesu grupa “Radošās zīmes” 11:00 – 15:00 Radošās nodarbības – Darbs materiālā. Figūras no veidošanas masas 12:00 – 15:30 Novusa draugi	<u>25.septembris</u> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē 10:00 – 16:00 Radošās nodarbības- Rokdarbi – adīšana, tamborēšana, pērlošana 11:00 -13:00 Izglītojošā – atbalsta grupa – mācāties patstāvīgi datora, planšetes lietošanu 17:30 – 20:00 Jauniešu paaudzes deju un teātra kolektīva nodarbība • 19:30 – 20:45 – Īdens aerobika Rimi Olimpiskais	<u>26.septembris</u> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas - brīvā gaisotnē 10:00-14:00 Vingrosim kopā- trenāžieru zālē 10:00 – 15:00 Radošās nodarbības – Rokdarbi – adīšana, tamborēšana, pērlošana 13:00 – 14:00 Interesu grupa “Trenējam atmiņu”	<u>27.septembris</u> Vingrošana nenotiek!

12:00 – 15:00 Novusa draugi 12:30 – 13:30 Izglītojošā – atbalsta grupa jaunu prasmju apguvei 18:30 – 20:30 LNS kora mēģinājums	Olimpiskais centrs (Grostonas iela 6b <u>obligāta pieteikšanās</u>)	16:00 – 17:30 Info diena 17:30 – 20:00 Vidējās paaudzes deju kolektīva nodarbība	centrs (Grostonas iela 6b <u>obligāta pieteikšanās</u>)		
29.septembris 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 – Papīra māksla. Dekorī 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	30.septembris 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē • 10:00 – 13:30 Kulinārijas nodarbība 10:00 – 16:00 Radošās nodarbības- Papīra māksla. Dekorī rudens noskaņās 14:30 -15:30 Brīvā laika nodarbība – galda spēles 17:30 – 20:00 Jauniešu paaudzes deju un teātra kolektīva nodarbība • 19:30 – 20:45 – Īdens aerobika Rimi Olimpiskais centrs (Grostonas iela 6b <u>obligāta pieteikšanās</u>)				

- 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!