

DIENAS CENTRA " DZĪVĪBAS AKA "

AKTIVITĀŠU PLĀNS PIEAUGUŠAJIEM

NOVEMBRIS

2025

PIRMDIENA	OTRDIENA	TREŠDIENA	CETURTDIENA	PIEKTDIENA	SESTDIENA
3 9.30.-11.00 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)	4 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	5 10.00 Svētbrīdis 10.00-11.30 Ukrainu 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	6 Rīta Ekskursija uz Rīgas pašvaldības policijas 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	7 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) 11.45-12.45 Datorprasmju apgūšana (pieteikšanās obligāta t.26117212) 12.30-14.00 Prāta treniņš 14.15-15.15 Kristīgo sarunu pēcpusdiena (pareizticīgajiem) 15.30-16.30 Galda spēles un galda teniss	8 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
10 9.30.-12.00 Humānā palīdzība 9.30.-11.00 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)	11 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	12 10.00 Svētbrīdis 10.00-11.30 Ukrainu 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)	13 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	14 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) 11.45-12.45 Datorprasmju apgūšana (pieteikšanās obligāta t.26117212) 12.30-14.00 Prāta treniņš 15.00 Oktobra jubilāru sveikšana 15.30-16.30 Galda spēles un galda teniss	15
17 BRĪVDIENA	18 BRĪVDIENA Latvijas Republikas Proklamēšanas diena	19 10.00 Svētbrīdis 10.00-11.30 Ukrainu 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)	20 9.30-11.00 Radošās nodarbības (UA) 13.00-14.00 Vingrošana ar Armandu 15.00 Valsts svētku svinības	21 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) 11.45-12.45 Datorprasmju apgūšana (pieteikšanās obligāta t.26117212) 12.30-14.00 Prāta treniņš 14.15-15.15 Kristīgo sarunu pēcpusdiena (pareizticīgajiem) 15.30-16.30 Galda spēles un galda teniss	22

24 9.30.-11.00 Ukrainu 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)	25 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	26 10.00 Svētbrīdis 10.00-11.30 Ukrainu 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 14.30-16.00 Zīmēšanas nodarbība (pieteikšanās obligāta t.26117212) 15.30-17.00 Kristīgo sarunu pēcpusdiena	27 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 klubīņš 14.30-16.30 Kino pēcpusdiena	28 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) 11.45-12.45 Datorprasmju apgūšana (pieteikšanās obligāta t.26117212) 15.30-16.30 Galda spēles un galda teniss	29
---	---	---	--	---	-----------

PIEDĀVĀJAM KATRU DIENU	9.30 – 13.00 Veļas mazgāšana (pēc iepriekšēja pieraksta t. 22027117)	9.00 – 17.00 Patstāvīga datoru izmantošana	9.00 – 12.00 Dušas izmantošana (pēc iepriekšēja pieraksta t.22027117)
	11.30 – 12.30 Iespēja saņemt siltu zupu	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 – 16.00 Masāža (pēc iepriekšēja pieraksta - otrdienās un ceturdienās)