

Nedzirdīgo kopienas centra plāns: 01.11.2025. – 30.11.2025

PIRMDIENA	OTRDIENA	TREŠDIENA	CETURTDIENA	PIEKTDIENA	SESTDIENA
					1. novembris 11:00 – 14:00 Māmiņu klubs sadarbībā ar PEP mammu apvienību “Kā man iet kā vecākam?”
3. novembris 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 – Patriotiski sienas un logu dekorī valsts svētkiem 12:00 – 15:00 Novusa draugi 12:30 – 13:30 Izglītojošā – atbalsta grupa jaunu prasmju apguvei 18:30 – 20:30 LNS kora mēģinājums	4. novembris 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē • 10:00–13:30 Kulinārijas nodarbība 10:00 – 16:00 Radošās nodarbības. Rokdarbi sarkanbaltsarkanā noskaņā – tautisko motīvu ieviešana rokdarbos (izšuvumi, pērļošana, filcēšana). 14:30 -15:30 Brīvā laika nodarbība – galda spēles • 19:30 – 20:45 – Īdens aerobika Rimi Olimpiskais centrs (Grostonas iela 6b obligāta pieteikšanās)	5. novembris • 9:00 – 10:30 – Īdens aerobika Rimi Olimpiskais centrs (Grostonas iela 6b obligāta pieteikšanās) 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē 10:00 – 15:00 Radošās nodarbības. Rokdarbi sarkanbaltsarkanā noskaņā – tautisko motīvu ieviešana rokdarbos (izšuvumi, pērļošana, filcēšana). 12:00 – 15:30 Novusa draugi 16:00 – 17:30 Info diena 17:30 – 20:00 Vidējās paaudzes deju kolektīva nodarbība	6. novembris 9:00 Brokastu tēja - kopienas sarunas brīvā gaisotnē 10:00 – 16:00 Radošās nodarbības- Dekori Latvijas valsts svētku noskaņās. 11:00 -13:00 Izglītojošā – atbalsta grupa – mācāmies patstāvīgi datora, planšetes lietošanu • 19:30 – 20:45 – Īdens aerobika Rimi Olimpiskais centrs (Grostonas iela 6b obligāta pieteikšanās)	7. novembris 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas - brīvā gaisotnē 10:00-14:00 Vingrosim kopā- trenāžieru zālē 11:00 – 14:00 Māmiņu klubs sadarbībā ar PEP mammu apvienību 10:00 – 15:00 Radošās nodarbības- Dekori Latvijas valsts svētku noskaņās. 13:00 – 14:00 Interesu grupa “Trenējam atmiņu	8. novembris 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē 11:00 – 12:00 Radošās nodarbības – Dekori Latvijas valsts svētku noskaņās. 12:00 – 17:00 ekskursija uz alus darītavu un pastaiga līdz Brīvības piemineklim.
10. novembris 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē 10:30 - 11:15 Sporta draugi – Kaizen Gym – intensīva vingrošana	11. novembris 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē • 10.00 – 13:30 Kulinārijas nodarbība 10:00 – 16:00 Radošās nodarbības - . Rokdarbi sarkanbaltsarkanā	12. novembris • 9:00 – 10:30 – Īdens aerobika Rimi Olimpiskais centrs (Grostonas iela 6b obligāta pieteikšanās) 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē	13. novembris kopienas sarunas brīvā gaisotnē 10:00 – 16:00 Radošās nodarbības- Tautisko rakstu zīmēšana un šablonu veidošana – iepazīšanās ar latvju zīmēm un to	14. novembris 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas - brīvā gaisotnē 10:00-14:00 Vingrosim kopā- trenāžieru zālē 10:00 – 15:00 Radošās nodarbības – Dekori Latvijas valsts svētku	15. novembris 11:00 – 14:00 Māmiņu klubs sadarbībā ar PEP mammu apvienību

11:15 – 12:00 Sporta draugi – Kaizen Gym – mierīga vingrošana 11:00 – 16:00 Radošās nodarbības – Rokdarbi sarkanbaltsarkanā noskaņā – tautisko motīvu ieviešana rokdarbos (izšuvumi, pārlošana, filcēšana). 12:00 – 15:00 Novusa draugi 12:30 – 13:30 Izglītojošā – atbalsta grupa jaunu prasmju apguvei 18:30 – 20:30 LNS kora mēģinājums	noskaņā – tautisko motīvu ieviešana rokdarbos (izšuvumi, pārlošana, filcēšana). 14:30 -15:30 Brīvā laika nodarbība – galda spēles • 19:30 – 20:45 – Īdens aerobika Rimi Olimpiskais centrs (Grostonas iela 6b <u>obligāta pieteikšanās</u>)	10:00 – 15:00 Radošās nodarbības- Tautisko rakstu zīmēšana un šablonu veidošana – iepazīšanās ar latvju zīmēm un to praktisks pielietojums dizainā. • 10.00-13:30 Kulinārijas nodarbība 12:00 – 15:30 Novusa draugi <u>17:00 – 21:00 pasākums “Mūsu Latvija – mūsu mājas”</u>	praktisks pielietojums dizainā. 11:00 -13:00 Izglītojošā – atbalsta grupa – mācāties patstāvīgi datora, planšetes lietošanu • 19:30 – 20:45 – Īdens aerobika Rimi Olimpiskais centrs (Grostonas iela 6b <u>obligāta pieteikšanās</u>)	noskaņās 13:00 – 14:00 Interesu grupa “Trenējam atmiņu”	
<u>17. novembris</u> Brīvdiena	<u>18. novembris</u> BRĪVDIENA – Latvijas Republikas proklamēšanas diena	<u>19. novembris</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 – 15:00 Radošās nodarbības – Rokdarbi, Ziemassvētku rotājumi. 12:00 – 15:30 Novusa draugi 16:00 – 17:30 Info diena 17:30 – 20:00 Vidējās paaudzes deju kolektīva nodarbība	<u>20. novembris</u> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē 10:00 – 16:00 Radošās nodarbības- Rokdarbi, Ziemassvētku rotājumi. 11:00 -13:00 Izglītojošā – atbalsta grupa – mācāties patstāvīgi datora, planšetes lietošanu • 19:30 – 20:45 – Īdens aerobika Rimi Olimpiskais centrs (Grostonas iela 6b <u>obligāta pieteikšanās</u>)	<u>21. novembris</u> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas - brīvā gaisotnē 10:00-14:00 Vingrosim kopā- trenāžieru zālē 10:00 – 15:00 Radošās nodarbības – Rokdarbi, Ziemassvētku rotājumi. 11:00 – 14:00 <u>Māmiņu klubs sadarbībā ar PEP mammas apvienību</u> 13:00 – 14:00 Interesu grupa “Trenējam atmiņu”	
<u>24. novembris</u> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē 10:30 - 11:15 Sporta draugi – Kaizen Gym – intensīva vingrošana	<u>25. novembris</u> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē • 10.00 – 13:30 Kulinārijas nodarbība 10:00 – 16:00 Radošās nodarbības- Ziemassvētku	<u>26. novembris</u> • 9:00 – 10:30 – Īdens aerobika Rimi Olimpiskais centrs (Grostonas iela 6b <u>obligāta pieteikšanās</u>)	<u>27. novembris</u> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē 10:00 – 16:00 Radošās nodarbības- Rokdarbi un Ziemassvētku rotājumi – eņģeļi, sniegpārslas,	<u>28. novembris</u> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas - brīvā gaisotnē 10:00 – 12:00 Radošās nodarbības – Rokdarbi un Ziemassvētku rotājumi – eņģeļi,	<u>29. novembris</u> 11:00 – 14:00 Māmiņu klubs sadarbībā ar PEP mammas apvienību

11:15 – 12:00 Sporta draugi – Kaizen Gym – mierīga vingrošana 11:00 – 13:00 Radošās nodarbības – Ziemassvētku kartīšu darbnīca – kolāžas, zīmējumi un vēlējumi. 12:00 – 15:00 Novusa draugi 12:30 – 13:30 Izglītojošā – atbalsta grupa jaunu prasmju apguvei 18:30 – 20:30 LNS kora mēģinājums	kartīšu darbnīca – kolāžas, zīmējumi un vēlējumi. 14:30 -15:30 Brīvā laika nodarbība – galda spēles • 19:30 – 20:45 – Īdens aerobika Rimi Olimpiskais centrs (Grostonas iela 6b <u>obligāta pieteikšanās</u>)	9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē 10:00 – 15:00 Radošās nodarbības – Rokdarbi un Ziemassvētku rotājumi – eņģeliši, sniegpārslīņas, rūķi, izmantojot papīru, audumu, dzijas vai dabas materiālus. 12:00 – 15:30 Novusa draugi 16:00 – 17:30 Info diena 17:30 – 20:00 Vidējās paaudzes deju kolektīva nodarbība	rūķi, izmantojot papīru, audumu, dzijas vai dabas materiālus. 11:00 -13:00 Izglītojošā – atbalsta grupa – mācāmies patstāvīgi datora, planšetes lietošanu • 19:30 – 20:45 – Īdens aerobika Rimi Olimpiskais centrs	sniegpārslīņas, rūķi, izmantojot papīru, audumu, dzijas vai dabas materiālus. 13:00 – 14:00 Interesu grupa “Trenējam atmiņu”	
--	---	--	--	---	--

- 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!