

Nedzirdīgo kopienas centra plāns: 05.01.2026. – 31.01.2026

PIRMDIENA	OTRDIENA	TREŠDIENA	CETURTDIENA	PIEKTDIENA	SESTDIENA
<u>5. janvāris</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 – adīšana- cimdi zeķes zeķu gali 12:00 – 15:00 Novusa draugi 12:30 –13:30 Izglītojošā – atbalsta grupa jaunu prasmju apguvei 18:30 – 20:30 LNS kora mēģinājums	<u>6. janvāris</u> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē •10:00–13:30Kulinārijas nodarbība 10:00 – 16:00 Radošās nodarbības – adīšana- cimdi zeķes zeķu gali 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>)	<u>7. janvāris</u> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē 10:00 – 15:00 Radošās nodarbības zīmēšana- akvareļu zīmuli - ziemas ainava 12:00 – 15:30 Novusa draugi 16:00 – 17:30 Info diena 17:30 – 20:00 Vidējās paaudzes deju kolektīva nodarbība	<u>8. janvāris</u> 9:00 Brokastu tēja - kopienas sarunas brīvā gaisotnē 10:00 – 16:00 Radošās nodarbības- zīmēšana- akvareļu zīmuli - ziemas ainava 11:00 -13:00 Izglītojošā – atbalsta grupa – mācāmies patstāvīgi datora, planšetes lietošanu • 19:30 – 20:45 – Īdens aerobika Rimi Olimpiskais centrs (Grostonas iela 6b <u>obligāta pieteikšanās</u>)	<u>9. janvāris</u> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas - brīvā gaisotnē 10:00-14:00 Vingrosim kopā- trenāžieru zālē 10:00 – 15:00 Radošās nodarbības – zīmēšana - leduspuķes 13:00 – 14:00 Interesu grupa “Trenējam atmiņu	<u>10. janvāris</u> 10:30-11:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē 11:00 – 12:30 Māmiņu klubs sadarbībā ar PEP mammās apvienību 12:30-14:30 Kopienas sarunas brīvā gaisotnē un bērnu aktivitātes
<u>12. janvāris</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 – zīmēšana – ziemas ainava 12:00 – 15:00 Novusa draugi	<u>13. janvāris</u> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē •10:00–13:30Kulinārijas nodarbība 10:00 – 16:00 Radošās nodarbības – adīšana- cimdi zeķes zeķu gali 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>)	<u>14. janvāris</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- adīšana- cimdi zeķes zeķu gali 12:00 – 15:30 Novusa draugi 16:00 – 17:30 Info diena	<u>15. janvāris</u> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē 10:00 – 16:00 Radošās nodarbības- zīmēšana- akvareļu zīmuli un brīva tēma 11:00 -13:00 Izglītojošā – atbalsta grupa – mācāmies patstāvīgi datora, planšetes lietošanu • 19:30 – 20:45 – Īdens aerobika Rimi Olimpiskais centrs (Grostonas iela 6b <u>obligāta pieteikšanās</u>)	<u>16. janvāris</u> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas - brīvā gaisotnē 10:00-14:00 Vingrosim kopā- trenāžieru zālē 10:00 – 15:00 Radošās nodarbības – filcēšana- aksesuārs pēc izvēles 11:00 – 12:30 Māmiņu klubs sadarbībā ar PEP mammās apvienību 12:30-14:30 Kopienas sarunas brīvā gaisotnē un bērnu aktivitātes 13:00 – 14:00 Interesu grupa “Trenējam atmiņu	<u>17. janvāris</u> 12:00-16:00 Ukrainu pēcpusdienu – Jaunā gada noskaņās (Ukrainas civiliedzīvotājiem)

12:30 – 13:30 Izglītojošā – atbalsta grupa jaunu prasmju apguvei 18:30 – 20:30 LNS kora mēģinājums		17:30 – 20:00 Vidējās paaudzes deju kolektīva nodarbība			
<u>19. janvāris</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 – piparkūku darbnīca, filcēšana- aksesuārs pēc izvēles 12:00 – 15:00 Novusa draugi 12:30 – 13:30 Izglītojošā – atbalsta grupa jaunu prasmju apguvei 18:30 – 20:30 LNS kora mēģinājums	<u>20. janvāris</u> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē • 10:00–13:30 Kulinārijas nodarbība 10:00 – 16:00 Radošās nodarbības - adīšana- cimdi zeķes zeķu gali 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>)	<u>21. janvāris</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- adīšana- cimdi zeķes zeķu gali 12:00 – 15:30 Novusa draugi 16:00 – 17:30 Info diena 17:30 – 20:00 Vidējās paaudzes deju kolektīva nodarbība	<u>22. janvāris</u> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē 10:00 – 16:00 Radošās nodarbības- filcēšana- aksesuārs pēc izvēles 11:00 -13:00 Izglītojošā – atbalsta grupa – mācāmies patstāvīgi datora, planšetes lietošanu • 19:30 – 20:45 – Īdens aerobika Rimi Olimpiskais centrs (Grostonas iela 6b <u>obligāta pieteikšanās</u>)	<u>23. janvāris</u> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas - brīvā gaisotnē 10:00-14:00 Vingrosim kopā- trenāžieru zālē 10:00 – 15:00 Radošās nodarbības – adīšana- cimdi zeķes zeķu gali 11:00 – 12:30 Māmiņu klubs sadarbībā ar PEP mammās apvienību 12:30-14:30 Kopienas sarunas brīvā gaisotnē un bērnu aktivitātes 13:00 – 14:00 Interesu grupa “Trenējam atmiņu	<u>24. janvāris</u>
<u>26. janvāris</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 – adīšana- cimdi zeķes zeķu gali 12:00 – 15:00 Novusa draugi	<u>27. janvāris</u> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē • 10:00–13:30 Kulinārijas nodarbība 10:00 – 13:30 Radošās nodarbības - zīmēšana- akvareļu zīmuli un brīva tēma 12:30 -13:30 Brīvā laika nodarbība – galda spēles	<u>28. janvāris</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- darbs materiālā – ziemas ainava aplikācijas tehnikā 12:00 – 15:30 Novusa draugi	<u>29. janvāris</u> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē 10:00 – 15:00 Radošās nodarbības- ziemas ainava aplikācijas tehnikā 11:00 -13:00 Izglītojošā – atbalsta grupa – mācāmies patstāvīgi datora, planšetes lietošanu 14:00 – 16:00 Ekskursija uz Benjamiņa namu (<u>obligāta pieteikšanās</u>) • 19:30 – 20:45 – Īdens aerobika Rimi Olimpiskais	<u>30. janvāris</u> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas - brīvā gaisotnē 10:00 – 15:00 Radošās nodarbības – ziemas ainava aplikācijas tehnikā 11:00 – 12:30 Māmiņu klubs sadarbībā ar PEP mammās apvienību 12:30-14:30 Kopienas sarunas brīvā gaisotnē un bērnu aktivitātes 13:00 – 14:00 Interesu grupa “Trenējam atmiņu	<u>31. janvāris</u>

12:30 – 13:30 Izglītojošā – atbalsta grupa jaunu prasmju apgūvei 18:30 – 20:30 LNS kora mēģinājums		16:00 – 17:30 Info diena 17:30 – 20:00 Vidējās paaudzes deju kolektīva nodarbība	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!