

DIENAS CENTRA " DZĪVĪBAS AKA"
AKTIVITĀŠU PLĀNS PĪEAUGUŠAJIEM

Marts

2026

PIRMDIENA	OTRDIENA	TREŠDIENA	CETURTDIENA	PIEKTDIENA
2 10.00-11.30 Ukrainu atbalsta grupa (UA) 9.30 -11.00 Nūjošana 9.45-10.45 Pilates ar Diānu (tikai ar labu fizisku sagatavotību) 12.00-12.45 Angļu valoda iesācējiem 13.00-14.30 Radošās nodarbības 14.30-16.30 Kulinārija (pieteikšanās obligāta t.26117212)	3 9.15-10.30 Latviešu valoda (UA) 11.00-12.30 Dziedāšanas skola 11.00 – 12.30 Nūjošana (UA) 13.00-14.00 Vingrošana ar Armandu 15.30-16.30 Kristīgo sarunu pēcpusdienu 15.30-16.30 Galda spēles un galda teniss	4 10.00 Svētbrīdis 10.00-11.00 Datorprasmju apgūšana I (pieteikšanās obligāta t.26117212) 11.00-12.00 Datorprasmju apgūšana II (pieteikšanās obligāta t.26117212) 12.00-13.00 Datorprasmju apgūšana III (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)	5 9.15-10.30 Latviešu valoda (UA) 10.30-12.00 Radošās nodarbības (UA) 11.00 11.00 Tikšanās ar īpašo viesi 13.00-14.00 Vingrošana ar Armandu 14.30-16.30 Rokdarbu klubīnš 14.30-16.30 Kino pēcpusdienu	6 9.30-12.00 Nūjošana 9.45-10.45 Pilates ar Diānu (tikai ar labu fizisku sagatavotību) 11.00-12.30 Latviešu sarunvalodas apguve (UA) 11.45-12.45 Datorprasmju apgūšana (pieteikšanās obligāta t.26117212) 12.30-14.00 Prāta treniņš 14.15-15.15 Kristīgo sarunu pēcpusdienu (pareizticīgajiem) 15.30-16.30 Galda spēles un galda teniss
9 10.00-11.30 Ukrainu atbalsta grupa (UA) 9.30 -11.00 Nūjošana 9.45-10.45 Pilates ar Diānu (tikai ar labu fizisku sagatavotību) 13.00-14.30 Radošās nodarbības 14.30-16.30 Kulinārija (pieteikšanās obligāta t.26117212)	10 9.15-10.30 Latviešu valoda (UA) 11.00-12.30 Dziedāšanas skola 11.00 – 12.30 Nūjošana (UA) 13.00-14.00 Vingrošana ar Armandu 15.00 Februāra jubilāru sveikšana 15.30-16.30 Galda spēles un galda teniss	11 10.00 Svētbrīdis 10.00-11.00 Datorprasmju apgūšana I (pieteikšanās obligāta t.26117212) 11.00-12.00 Datorprasmju apgūšana II (pieteikšanās obligāta t.26117212) 12.00-13.00 Datorprasmju apgūšana III (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)	12 Rīta Ekskursija Zuzeum izstāžu zāles izstādi "Kastanis un Visums" (pieteikšanās obligāta t.26117212) 9.15-10.30 Latviešu valoda (UA) 10.30-12.00 Radošās nodarbības (UA) 13.00-14.00 Vingrošana ar Armandu 14.30-16.30 Rokdarbu klubīnš 14.30-16.30 Kino pēcpusdienu	13 Rīta ekskursija (UA) 9.30-12.00 Nūjošana 9.45-10.45 Pilates ar Diānu (tikai ar labu fizisku sagatavotību) 11.45-12.45 Datorprasmju apgūšana (pieteikšanās obligāta t.26117212) 12.30-14.00 Prāta treniņš 15.30-16.30 Galda spēles un galda teniss

16 9.30.-12.00 Humānā palīdzība 10.00-11.30 Ukrainu atbalsta grupa (UA) 9.30 -11.00 Nūjošana 9.45-10.45 Pilates ar Diānu (tikai ar labu fizisku sagatavotību) 12.00-12.45 Angļu valoda iesācējiem 13.00-14.30 Radošās nodarbības 14.30-16.30 Kulinārija (pieteikšanās obligāta t.26117212)	17 9.15-10.30 Latviešu valoda (UA) 11.00-12.30 Dziedāšanas skola 11.00 – 12.30 Nūjošana (UA) 13.00-14.00 Vingrošana ar Armandu 15.30-16.30 Kristīgo sarunu pēcpusdiena 15.30-16.30 Galda spēles un galda teniss	18 10.00 Svētbrīdis 10.00-11.00 Datorprasmju apgūšana I (pieteikšanās obligāta t.26117212) 11.00-12.00 Datorprasmju apgūšana II (pieteikšanās obligāta t.26117212) 12.00-13.00 Datorprasmju apgūšana III (pieteikšanās obligāta t.26117212) 11.00-12.00 Nūjošana 12.30-14.00 Prāta treniņš 15.00 R. Paula jubilejai veltīts pasākums "Mūzika, kas nenoveco."	19 9.15-10.30 Latviešu valoda (UA) 10.30-12.00 Radošās nodarbības (UA) 11.00 Tikšanās ar īpašo viesi 13.00-14.00 Vingrošana ar Armandu 14.30-16.30 Rokdarbu klubīnš 14.30-16.30 Kino pēcpusdiena	20 9.30-12.00 Nūjošana 9.45-10.45 Pilates ar Diānu (tikai ar labu fizisku sagatavotību) 11.00-12.30 Latviešu sarunvalodas apguve (UA) 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
23 10.00-11.30 Ukrainu atbalsta grupa (UA) 9.30 -11.00 Nūjošana 9.45-10.45 Pilates ar Diānu (tikai ar labu fizisku sagatavotību) 12.00-12.45 Angļu valoda iesācējiem 13.00-14.30 Radošās nodarbības 14.30-16.30 Kulinārija (pieteikšanās obligāta t.26117212)	24 9.15-10.30 Latviešu valoda (UA) 11.00-12.30 Dziedāšanas skola 11.00 – 12.30 Nūjošana (UA) 13.00-14.00 Vingrošana ar Armandu 15.30-16.30 Kristīgo sarunu pēcpusdiena 15.30-16.30 Galda spēles un galda teniss	25 10.00 Svētbrīdis 10.00-11.00 Datorprasmju apgūšana I (pieteikšanās obligāta t.26117212) 11.00-12.00 Datorprasmju apgūšana II (pieteikšanās obligāta t.26117212) 12.00-13.00 Datorprasmju apgūšana III (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	26 Rīta Ekskursija uz LU Botānisko dārzu (pieteikšanās obligāta t.26117212) 9.15-10.30 Latviešu valoda (UA) 10.30-12.00 Radošās nodarbības (UA) 13.00-14.00 Vingrošana ar Armandu 14.30-16.30 Rokdarbu klubīnš 14.30-16.30 Kino pēcpusdiena	27 Rīta ekskursija (UA) 9.30-12.00 Nūjošana 9.45-10.45 Pilates ar Diānu (tikai ar labu fizisku sagatavotību) 11.45-12.45 Datorprasmju apgūšana (pieteikšanās obligāta t.26117212) 12.30-14.00 Prāta treniņš 15.00 "Pavadām ziemu un sagaidām pavasari"

30 9.30.-11.00 Ukrainu rīts 9.30 -11.00 Nūjošana 9.45-10.45 Pilates ar Diānu (tikai ar labu fizisku sagatavotību) 12.00-12.45 Angļu valoda iesācējiem 13.00-14.30 Radošās nodarbības 14.30-16.30 Kulinārija (pieteikšanās obligāta t.26117212)	31 9.15-10.30 Latviešu valoda (UA) 11.00-12.30 Dziedāšanas skola 11.00 – 12.30 Nūjošana (UA) 13.00-14.00 Vingrošana ar Armandu 15.30-16.30 Kristīgo sarunu pēcpusdiena 15.30-16.30 Galda spēles un galda teniss			
---	---	--	--	--

**PIEDĀVĀJAM
KATRU DIENU**

9.30 – 13.00
Veļas mazgāšana (pēc iepriekšēja
pieraksta t. 22027117)

11.30 – 12.30
Iespēja saņemt siltu zupu

9.00 – 17.00
Patstāvīga datoru izmantošana

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 – 12.00
Dušas izmantošana (pēc iepriekšēja
pieraksta t.22027117)

9.00 – 16.00 Masāža (pēc iepriekšēja
pieraksta - otrdienās un ceturdienās)