

Nedzirdīgo kopienas centra plāns: 02.03.2026. – 31.03.2026

PIRMDIENA	OTRDIENA	TREŠDIENA	CETURTDIENA	PIEKTDIENA	SESTDIENA
<u>2. marts</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 – pavasara ziedu siena – 3D dekoru veidošana no papīra 12:00 – 15:00 Novusa draugi 12:30 – 13:30 Izglītojošā – atbalsta grupa jaunu prasmju apguvei 18:30 – 20:30 LNS kopienas kora mēģinājums	<u>3. marts</u> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē 10:00 – 16:00 Radošās nodarbības – pavasara ziedu siena – 3D dekoru veidošana no papīra 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>4. marts</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 • 10:00–13:30 Kulinārijas nodarbība 10:00 – 15:00 Radošās nodarbības - pavasara ziedu siena – 3D dekoru veidošana no papīra 12:00 – 15:30 Novusa draugi 16:00 – PASĀKUMS ”SIEVIETES SPĒKS UN SKAISTUMS”	<u>5. marts</u> 9:00 Brokastu tēja - kopienas sarunas brīvā gaisotnē 10:00 – 15:30 Radošās nodarbības- Piespraude – zieds. Pērlošana, rokdarbi 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>6. marts</u> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas - brīvā gaisotnē 10:00-14:00 Vingrosim kopā- trenāžieru zālē 10:00 – 15:00 Radošās nodarbības – Piespraude – zieds. Pērlošana, rokdarbi 13:00 – 14:00 Interesu grupa “Trenējam atmiņu”	<u>7. marts</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>9. marts</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 – putni atgriežas – siluetu māksla, izšūšana	<u>10. marts</u> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē 10:00 – 16:00 Radošās nodarbības – putni atgriežas – siluetu māksla, izšūšana papīrā ar krāsainiem diegiem un dziju 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>11. marts</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- putni atgriežas – siluetu māksla, izšūšana papīrā ar krāsainiem diegiem un dziju 12:00 – 15:30 Novusa draugi	<u>12. marts</u> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē • 10:00–13:00Kulinārijas nodarbība 10:00 – 15:30 Radošās nodarbības- mans marta noskaņojums krāsās. Krāsosim ar krītiņiem, brīvais švīkājums 11:00 -13:00 Izglītojošā – atbalsta grupa – mācāmies patstāvīgi datora, planšetes lietošanu 14:00 – 17:00 <u>EKSKURSIJA UZ RSU</u>	<u>13. marts</u> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas - brīvā gaisotnē 10:00-14:00 Vingrosim kopā- trenāžieru zālē 10:00 – 15:00 rokdarbi – zemūdens pasaule kopienas centrā. Zīmēšana ar krītiņiem un zīmuļiem. 11:00 – 12:30 Māmiņu klubs sadarbībā ar PEP mammās apvienību 12:30-14:30 Kopienas sarunas brīvā gaisotnē un bērnu aktivitātes	

papīrā ar krāsainiem diegiem un dziju 12:00 – 15:00 Novusa draugi 12:30 – 13:30 Izglītojošā – atbalsta grupa jaunu prasmju apguvei 18:30 – 20:30 LNS kopienas kora mēģinājums		16:00 – 17:30 Info diena – psihologa lekcija tēma “Emocijas” 17:30 – 20:00 LNS kopienas deju kolektīva nodarbība	<u>ANATOMIJAS MUZEJU (obligāta pieteikšanās)</u> • 19:30 – 20:45 – Īdens aerobika Rimi Olimpiskais centrs (Grostonas iela 6b <u>obligāta pieteikšanās</u>)	13:00 – 14:00 Interesu grupa “Trenējam atmiņu	
16. marts 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 – zemūdens pasaule kopienas centrā. Zīmēšana ar krāsiņiem un zīmuliem 12:00 – 15:00 Novusa draugi 12:30 – 13:30 Izglītojošā – atbalsta grupa jaunu prasmju apguvei 18:30 – 20:30 LNS kopienas kora mēģinājums	17. marts 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē • 10:00–13:30Kulinārijas nodarbība 10:00 – 16:00 Radošās nodarbības - piespraude – zieds. Pērļošana, rokdarbi 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>)	18. marts • 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- piespraude – zieds. Pērļošana, rokdarbi 12:00 – 15:30 Novusa draugi 16:00 – 17:30 Info diena – jaunieši Latvijā un pasaulē 17:30 – 20:00 LNS kopienas deju kolektīva nodarbība	19. marts 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē 10:00 – 15:30 Radošās nodarbības- mans marta noskaņojums krāsās. Krāsosim ar krāsiņiem, brīvais švīkājums 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>)	20. marts 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas - brīvā gaisotnē 10:00-14:00 Vingrosim kopā- trenāžieru zālē 10:00 – 15:00 Radošās nodarbības – mans marta noskaņojums krāsās. Krāsosim ar krāsiņiem, brīvais švīkājums 13:00 – 14:00 Interesu grupa “Trenējam atmiņu	21. marts 10:30-11:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē 11:00 – 12:30 Māmiņu klubs sadarbībā ar PEP mammas apvienību 12:30-14:30 Kopienas sarunas brīvā gaisotnē un bērnu aktivitātes
23. marts 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	24. marts 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē • 10:00–13:30Kulinārijas nodarbība 10:00 – 16:00 Radošās nodarbības - piespraude – zieds. Filcēšana, rokdarbi 12:30 -13:30 Brīvā laika nodarbība – galda spēles	25. marts • 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 – piespraude	26. marts 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē 10:00 – 15:30 Radošās nodarbības- ziepju gatavošana 11:00 -13:00 Izglītojošā – atbalsta grupa – mācāties patstāvīgi datora, planšetes lietošanu	27. marts 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas - brīvā gaisotnē 10:00 – 15:00 Radošās nodarbības - ziepju gatavošana 11:00 – 12:30 Māmiņu klubs sadarbībā ar PEP mammas apvienību	

11:00 – 16:00 Radošās nodarbības – adīšana- rokdarbi – zemūdens pasaule kopienas centrā. Zīmēšana ar kritiņiem un zīmuliem 12:00 – 15:00 Novusa draugi 12:30 –13:30 Izglītojošā – atbalsta grupa jaunu prasmju apguvei 18:30 – 20:30 LNS kopienas kora mēģinājums	• 19:30 – 20:45 – Ūdens aerobika Rimi Olimpiskais centrs (Grostonas iela 6b <u>obligāta pieteikšanās</u>)	– zieds. Filcēšana, rokdarbi 12:00 – 15:30 Novusa draugi 16:00 – 17:30 Info diena – jaunumi Latvijā un pasaulē 17:30 – 20:00 LNS kopienas deju kolektīva nodarbība	• 19:30 – 20:45 – Ūdens aerobika Rimi Olimpiskais centrs (Grostonas iela 6b <u>obligāta pieteikšanās</u>)	12:30-14:30 Kopienas sarunas brīvā gaisotnē un bērnu aktivitātes 13:00 – 14:00 Interesu grupa “Trenējam atmiņu	
<u>30. marts</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- gatavojamies Lieldienām. Lieldienu dekorī sienas noformējumam 12:00 – 15:00 Novusa draugi 12:30 –13:30 Izglītojošā – atbalsta grupa jaunu prasmju apguvei 18:30 – 20:30 LNS kopienas kora mēģinājums	<u>31. marts</u> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē 10:00 – 16:00 Radošās nodarbības - gatavojamies Lieldienām. Lieldienu dekorī sienas noformējumam 12:30 -13:30 Brīvā laika nodarbība – galda spēles • 19:30 – 20:45 – Ūdens 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!