

DIENAS CENTRA" DZĪVĪBAS AKA" AKTIVITĀŠU PLĀNS PĪEAUGUŠAJIEM

APRĪLIS 2026

[illegible]

13 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)	14 9.30-10.30 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	15 10.00 Svētbrīdis 11.00-12.00 Nūjošana 12.30-14.00 Prāta treniņš 14.30-16.00 Zīmēšanas nodarbība (pieteikšanās obligāta t.26117212)	16 9.30-10.30 Latviešu valoda (UA) 10.30-12.00 Radošās nodarbības (UA) 12.00 Veselības un sporta dienai veltīts sporta pasākums “Veselība caur kustību” 14.30-16.30 Rokdarbu klubiņš 14.30-16.30 Kino pēcpusdienu	17 9.30-12.00 Nūjošana 9.45-10.45 Pilates ar Diānu (tikai ar labu fizisku sagatavotību) 12.30-14.00 Prāta treniņš 14.15-15.15 Kristīgo sarunu pēcpusdienu (pareizticīgajiem) 15.30-16.30 Galda spēles un galda teniss
20 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)	21 9.30-10.30 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	22 10.00 Svētbrīdis 11.00-12.00 Nūjošana 12.30-14.00 Prāta treniņš 14.30-16.00 Zīmēšanas nodarbība (pieteikšanās obligāta t.26117212)	23 Rīta Ekskursija uz Porcelāna muzeju (pieteikšanās obligāta t.26117212) 9.30-10.30 Latviešu valoda (UA) 10.30-12.00 Radošās nodarbības (UA) 13.00-14.00 Vingrošana ar Armandu 14.30-16.30 Rokdarbu klubiņš 14.30-16.30 Kino pēcpusdienu	24 Rīta ekskursija (UA) 9.30-12.00 Nūjošana 9.45-10.45 Pilates ar Diānu (tikai ar labu fizisku sagatavotību) 12.30-14.00 Prāta treniņš 15.30-16.30 Galda spēles un galda teniss

27 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)	28 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	29 10.00 Svētbrīdis 11.00-12.00 Nūjošana 12.30-14.00 Prāta treniņš 14.30-16.00 Zīmēšanas nodarbība (ieteikšanās obligāta t.26117212)	30 9.30-10.30 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 klubiņš 14.30-16.30 Kino pēcpusdiena	
---	---	---	---	--

**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)