

DIENAS CENTRA " DZĪVĪBAS AKA"
AKTIVITĀŠU PLĀNS **PIEAUGUŠAJIEM**

MAIJS

2026

PIRMDIENA	OTRDIENA	TREŠDIENA	CETURDIENA	PIEKTDIENA
				1 Darba svētki
4 Latvijas Republikas Neatkarības atjaunošanas diena	5 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	6 10.00 Svētbrīdis 11.00-12.00 Nūjošana 12.30-14.00 Prāta treniņš 15.00 Latvijas Republikas Neatkarības atjaunošanas dienai veltīts pasākums "Galda kopība"	7 Rīta Ekskursija uz Latvijas Republikas Saeimu (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	8 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 14.15-15.15 Kristīgo sarunu pēcpusdienu (pareizticīgajiem) 15.30-16.30 Galda spēles un galda teniss

<p>11 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 sagatavoību) 12.00-12.45 Angļu valoda iesācējiem 13.00 Tikšanās ar bitenieku - Bišu pasaulē ar Modri Cābi</p>	<p>12 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 Aprīļa jubilāru sveikšana 15.30-16.30 Galda spēles un galda teniss</p>	<p>13 10.00 Svētbrīdis 11.00-12.00 Nūjošana 12.30-14.00 Prāta treniņš 14.30-16.00 Zīmēšanas nodarbība (pieteikšanās obligāta t.26117212)</p>	<p>14 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</p>	<p>15 9.30-12.00 Nūjošana 9.45-10.45 Pilates ar Diānu (tikai ar labu fizisku sagatavoību) 12.30-14.00 Prāta treniņš 17.00 Ģimenes dienai veltīts pasākums</p>
<p>18 10.00-11.30 Ukrainu atbalsta grupa (UA) 9.30 -11.00 Nūjošana 9.45-10.45 Pilates ar Diānu (tikai ar labu fizisku sagatavoību) 12.00-12.45 Angļu valoda iesācējiem 13.00-14.30 Radošās nodarbības 14.30-16.30 Kulinārija (pieteikšanās obligāta t.26117212)</p>	<p>19 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</p>	<p>20 10.00 Svētbrīdis 11.00-12.00 Nūjošana 12.30-14.00 Prāta treniņš 14.30-16.00 Zīmēšanas nodarbība (pieteikšanās obligāta t.26117212)</p>	<p>21 Rīta Ekskursija (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</p>	<p>22 9.30-12.00 Nūjošana 9.45-10.45 Pilates ar Diānu (tikai ar labu fizisku sagatavoību) 12.30-14.00 Prāta treniņš 14.15-15.15 Kristīgo sarunu pēcpusdienu (pareizticīgajiem) 15.30-16.30 Galda spēles un galda teniss</p>

<p>25 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)</p>	<p>26 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</p>	<p>27 10.00 Svētbrīdis 11.00-12.00 Nūjošana 12.30-14.00 Prāta treniņš 14.30 Izglītojoša uztura nodarbība sirds un asinsvadu slimības profilaksei</p>	<p>28 9.30-10.30 Latviešu valoda (UA) 10.30-12.00 Radošās nodarbības (UA) 11.00 Tikšanās ar mākslas terapieti drāmas terapijā Kristu Blūmu 13.00-14.00 Vingrošana ar Armandu 14.30-16.30 Rokdarbu klubiņš 14.30-16.30 Kino pēcpusdienu</p>	<p>29 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</p>
--	---	---	---	--

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)