

Nedzirdīgo kopienas centra plāns: 01.04.2026. – 30.04.2026

PIRMDIENA	OTRDIENA	TREŠDIENA	CETURTDIENA	PIEKTDIENA	SESTDIENA
		<u>1. aprīlis</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 (<u>gatavošanās pasākumam</u>) 10:00 – 15:00 Radošās nodarbības - Jokojam, smejamies un krāsojam olas 12:00 – 15:30 Novusa draugi 16:30 – PASĀKUMS "LIELDIENU JOKI"	<u>2. aprīlis</u> 9:00 Brokastu tēja - kopienas sarunas brīvā gaisotnē 10:00 – 14:00 Radošās nodarbības- sienas dekorī Lieldienu tematikā 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>3. aprīlis</u> BRĪVDIENA – LIELĀ PIEKTDIENA	
<u>6. aprīlis</u> BRĪVDIENA – OTRĀS LIELDIENAS	<u>7. aprīlis</u> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē 10:00 – 16:00 Radošās nodarbības – sienas dekorī pavasara tematikā 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>8. aprīlis</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- sienas dekorī pavasara tematikā ar krāsainiem diegiem un dziju 12:00 – 15:30 Novusa draugi 16:00 – 17:30 Info diena 17:30 – 20:00 LNS kopienas deju kolektīva nodarbība	<u>9. aprīlis</u> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē 10:00 – 15:30 Radošās nodarbības- abstrakts radošs darbs – līnijas un krāsas 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>10. aprīlis</u> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas - brīvā gaisotnē 10:00-14:00 Vingrosim kopā- trenāžieru zālē 10:00 – 15:00 Radošās nodarbības- abstrakts radošs darbs – līnijas un krāsas 13:00 – 14:00 Interesu grupa "Trenējam atmiņu"	<u>11. aprīlis</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>13. aprīlis</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 –abstrakts radošs darbs – līnijas un krāsas 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>14. aprīlis</u> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē •10:00–13:30Kulinārijas nodarbība 10:00 – 16:00 Radošās nodarbības - pārļošana. pavasara piespraudes un citi aksesuāri 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>15. aprīlis</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- pārļošana. pavasara piespraudes un citi aksesuāri 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	<u>16. aprīlis</u> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē 10:00 – 15:30 Radošās nodarbības- abstrakts radošs darbs – līnijas un krāsas 11:00 -13:00 Izglītojošā – atbalsta grupa – mācāmijs patstāvīgi datora, planšetes lietošanu • 19:30 – 20:45 – Īdens aerobika Rimi Olimpiskais centrs (Grostonas iela 6b <u>obligāta pieteikšanās</u>)	<u>17. aprīlis</u> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas - brīvā gaisotnē 10:00-14:00 Vingrosim kopā- trenāžieru zālē 10:00 – 15:00 Radošās nodarbības – abstrakts radošs darbs – līnijas un krāsas 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>20. aprīlis</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 – 16:00Radošās nodarbības –atpūtas stūrīša veidošana- soli no paletēm 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>21. aprīlis</u> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē •10:00–13:30Kulinārijas nodarbība 10:00 – 16:00 Radošās nodarbības - atpūtas stūrīša veidošana- soli no paletēm 12:30 -13:30 Brīvā laika nodarbība – galda spēles • 19:30 – 20:45 – Īdens aerobika Rimi Olimpiskais centrs (Grostonas iela 6b <u>obligāta pieteikšanās</u>)	<u>22. aprīlis</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- atpūtas stūrīša veidošana- soli no paletēm 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	<u>23. aprīlis</u> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē 10:00 – 15:30 Radošās nodarbības- atpūtas stūrīša veidošana- soli no paletēm 11:00 -13:00 Izglītojošā – atbalsta grupa – mācāmijs patstāvīgi datora, planšetes lietošanu • 19:30 – 20:45 – Īdens aerobika Rimi Olimpiskais centrs (Grostonas iela 6b <u>obligāta pieteikšanās</u>)	<u>24. aprīlis</u> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas - brīvā gaisotnē 10:00-14:00 Vingrosim kopā- trenāžieru zālē 10:00 – 15:00 Radošās nodarbības - plaukst ziedi – ziedu zīmēšana un krāsošana dažādās tehnikās 13:00 – 14:00 Interesu grupa “Trenējam atmiņu	<u>25. aprīlis</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>27. aprīlis</u>	<u>28. aprīlis</u>	<u>29. aprīlis</u> • 9:00 – 10:30 – Īdens aerobika Rimi	<u>30. aprīlis</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 - atpūtas stūrīša veidošana- soli no paletēm 12:00 – 15:00 Novusa draugi 12:30 – 13:30 Izglītojošā – atbalsta grupa jaunu prasmju apguvei 18:30 – 20:30 LNS kopienas kora mēģinājums	9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē 10:00 – 16:00 Radošās nodarbības– atpūtas stūrīša veidošana- soli no paletēm • 10:00–13:30 Kulinārijas nodarbība 12:30 -13:30 Brīvā laika nodarbība – galda spēles • 19:30 – 20:45 – Īdens aerobika Rimi Olimpiskais centrs (Grostonas iela 6b <u>obligāta pieteikšanās</u>)	Olimpiskais centrs (Grostonas iela 6b <u>obligāta pieteikšanās</u>) 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē 10:00 – 15:00 Radošās nodarbības– atpūtas stūrīša veidošana- soli no paletēm 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	9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē 10:00 – 14:00 Radošās nodarbības- atpūtas stūrīša veidošana- soli no paletēm 11:00 – 14:00 <u>EKSKURSIJA UZ NACIONĀLĀS PSIHISKĀS VESELĪBAS CENTRA MUZEJU</u> (<u>obligāta pieteikšanās</u>) • 19:30 – 20:45 – Īdens 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!