

DIENAS CENTRA" DZĪVĪBAS AKA"  
AKTIVITĀŠU PLĀNS PIEAUGUŠAJIEM

2026

JŪNIJS

PIRMDIENA	OTRDIENA	TREŠDIENA	CETURTDIENA	PIEKTDIENA	SESTDIENA
<p>1</p> <p>9.30.-11.00 Kulinārija UA</p> <p>9.30 -11.00 Nūjošana</p> <p>9.45-10.45 Pilates ar Diānu (tikai ar labu fizisku sagatavotību)</p> <p>13.00-14.30 Radošās nodarbības</p> <p>14.30-16.30 Kulinārija (pieteikšanās obligāta t.26117212)</p>	<p>2</p> <p>11.00-12.30 Dziedāšanas skola</p> <p>11.00 – 12.30 Nūjošana (UA)</p> <p>13.00-14.00 Vingrošana ar Armandu</p> <p>15.30-16.30 Kristīgo sarunu pēcpusdiena</p> <p>15.30-16.30 Galda spēles un galda teniss</p>	<p>3</p> <p>10.00 Svētbrīdis</p> <p>10.00-11.30 Ukrainu atbalsta grupa (UA)</p> <p>11.00-12.00 Nūjošana</p> <p>12.30-14.00 Prāta treniņš</p> <p>14.30-16.00 Zīmēšanas nodarbība (pieteikšanās obligāta t.26117212)</p>	<p>4</p> <p>9.30-11.00 Radošās nodarbības (UA)</p> <p>13.00-14.00 Vingrošana ar Armandu</p> <p>14.30-16.30 Rokdarbu klubiņš</p> <p>14.30-16.30 Kino pēcpusdiena</p>	<p>5</p> <p>9.30-12.00 Nūjošana</p> <p>9.45-10.45 Pilates ar Diānu (tikai ar labu fizisku sagatavotību)</p> <p>12.30-14.00 Prāta treniņš</p> <p>15.30-16.30 Kristīgo sarunu pēcpusdiena (pareizticīgajiem)</p> <p>15.30-16.30 Galda spēles un galda teniss</p>	<p>6</p>
<p>8</p> <p>9.30.-12.00 Humānā palīdzība</p> <p>9.30.-11.00 Kulinārija UA</p> <p>9.30 -11.00 Nūjošana</p> <p>9.45-10.45 Pilates ar Diānu (tikai ar labu fizisku sagatavotību)</p> <p>13.00-14.30 Radošās nodarbības</p> <p>14.30-16.30 Kulinārija (pieteikšanās obligāta t.26117212)</p>	<p>9</p> <p>11.00-12.30 Dziedāšanas skola</p> <p>11.00 – 12.30 Nūjošana (UA)</p> <p>13.00-14.00 Vingrošana ar Armandu</p> <p>15.00 Maija jubilāru sveikšana</p> <p>15.30-16.30 Galda spēles un galda teniss</p>	<p>10</p> <p>10.00 Svētbrīdis</p> <p>10.00-11.30 Ukrainu atbalsta grupa (UA)</p> <p>11.00-12.00 Nūjošana</p> <p>12.30-14.00 Prāta treniņš</p> <p>14.30-16.00 Zīmēšanas nodarbība (pieteikšanās obligāta t.26117212)</p>	<p>11</p> <p>9.30-11.00 Radošās nodarbības (UA)</p> <p>11.00 Tikšanās ar īpašo viesi</p> <p>13.00-14.00 Vingrošana ar Armandu</p> <p>14.30-16.30 Rokdarbu klubiņš</p> <p>14.30-16.30 Kino pēcpusdiena</p>	<p>12</p> <p>9.30-12.00 Nūjošana</p> <p>9.45-10.45 Pilates ar Diānu (tikai ar labu fizisku sagatavotību)</p> <p>12.30-14.00 Prāta treniņš</p> <p>15.00 Pavadām pavasari, sagaidām vasaru</p>	<p>13</p>

<p>15  <b>9.30.-11.00</b> Kulinārija UA  <b>9.30 -11.00</b> Nūjošana  <b>9.45-10.45</b> Pilates ar Diānu (tikai ar labu fizisku sagatavotību)  <b>13.00-14.30</b> Radošās nodarbības  <b>14.30-16.30</b> Kulinārija (pieteikšanās obligāta t.26117212)</p>	<p>16  <b>11.00-12.30</b> Dziedāšanas skola  <b>11.00 – 12.30</b> Nūjošana (UA)  <b>13.00-14.00</b> Vingrošana ar Armandu  <b>15.30-16.30</b> Kristīgo sarunu pēcpusdienu  <b>15.30-16.30</b> Galda spēles un galda teniss</p>	<p>17  <b>10.00</b> Svētbrīdis  <b>10.00-11.30</b> Ukrainu atbalsta grupa (UA)  <b>11.00-12.00</b> Nūjošana  <b>12.30-14.00</b> Prāta treniņš  <b>14.30-16.00</b> Zīmēšanas nodarbība (pieteikšanās obligāta t.26117212)  <b>15.00</b> Orientēšanās sacensības "Bolderājas līkloči"</p>	<p>18  <b>Rīta Ekskursija</b> uz Dziesmusvētku muzeju (pieteikšanās obligāta t.26117212)  <b>9.30-11.00</b> Radošās nodarbības (UA)  <b>13.00-14.00</b> Vingrošana ar Armandu  <b>14.30-16.30</b> Rokdarbu klubīņš  <b>14.30-16.30</b> Kino pēcpusdienu</p>	<p>19  <b>Rīta ekskursija (UA)</b>  <b>9.30-12.00</b> Nūjošana  <b>9.45-10.45</b> Pilates ar Diānu (tikai ar labu fizisku sagatavotību)  <b>12.30-14.00</b> Prāta treniņš  <b>14.15-15.15</b> Kristīgo sarunu pēcpusdienu (pareizticīgajiem)  <b>15.30-16.30</b> Galda spēles un galda teniss</p>	<p>20</p>
<p>22  <b>BRĪVDIENA</b></p>	<p>23  <b>BRĪVDIENA</b>  <b>Līgo diena</b></p>	<p>24  <b>BRĪVDIENA</b>  <b>Jāņu diena</b></p>	<p>25  <b>9.30-11.00</b> Radošās nodarbības (UA)  <b>11.00</b> Tikšanās ar īpašo viesi  <b>13.00-14.00</b> Vingrošana ar Armandu  <b>14.30-16.30</b> Rokdarbu klubīņš  <b>14.30-16.30</b> Kino pēcpusdienu</p>	<p>26  <b>9.30-12.00</b> Nūjošana  <b>9.45-10.45</b> Pilates ar Diānu (tikai ar labu fizisku sagatavotību)  <b>12.30-14.00</b> Prāta treniņš  <b>15.30-16.30</b> Galda spēles un galda teniss</p>	<p>27  <b>9.30.-11.00</b> Kulinārija UA  <b>9.30 -11.00</b> Nūjošana  <b>9.45-10.45</b> Pilates ar Diānu (tikai ar labu fizisku sagatavotību)  <b>13.00-14.30</b> Radošās nodarbības  <b>14.30-16.30</b> Kulinārija (pieteikšanās obligāta t.26117212)</p>
<p>29  <b>9.30.-11.00</b> Ukrainu rīts  <b>9.30 -11.00</b> Nūjošana  <b>9.45-10.45</b> Pilates ar Diānu (tikai ar labu fizisku sagatavotību)  <b>13.00-14.30</b> Radošās nodarbības  <b>14.30-16.30</b> Kulinārija (pieteikšanās obligāta t.26117212)</p>	<p>30  <b>11.00-12.30</b> Dziedāšanas skola  <b>11.00 – 12.30</b> Nūjošana (UA)  <b>13.00-14.00</b> Vingrošana ar Armandu  <b>15.30-16.30</b> 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)**