

DIENAS CENTRA " DZĪVĪBAS AKA "

AKTIVITĀŠU PLĀNS **PIEAUGUŠAJIEM**

Jūlijs

2026

PIRMDIENA	OTRDIENA	TREŠDIENA	CETURTDIENA	PIEKTDIENA
		1 10.00 Svētbrīdis 11.00-12.00 Nūjošana 12.30-14.00 Prāta treniņš 14.30-16.00 Zīmēšanas nodarbība (pieteikšanās obligāta t.26117212) 15.30-16.30 Galda spēles un galda teniss	2 Rīta Ekskursija uz LU Zinātņu māju (pieteikšanās obligāta t.26117212) 9.30-10.30 Latviešu valoda (UA) 13.00-14.00 Vingrošana ar Armandu 14.30-16.30 Rokdarbu klubiņš 14.30-16.30 Kino pēcpusdiena	3 Rīta ekskursija (UA) 9.30-12.00 Nūjošana 9.45-10.45 Pilates ar Diānu (tikai ar labu fizisku sagatavotību) 11.00 – 12.00 Dejas ar Diānu 12.30-14.00 Prāta treniņš 15.30-16.30 Galda spēles un galda teniss
6 9.30.-12.00 Humānā palīdzība 9.30 -11.00 Nūjošana 9.45-10.45 Pilates ar Diānu (tikai ar labu fizisku sagatavotību) 10.00-11.30 Ukrainu atbalsta grupa (UA) 13.00-14.30 Radošās nodarbības 14.30-16.30 Kulinārija (pieteikšanās obligāta t.26117212)	7 9.30-10.30 Latviešu valoda (UA) 11.00 – 12.30 Nūjošana (UA) 11.00-12.30 Dziedāšanas skola 15.00 Zvejnieksvētkiem veltīta Zaļumballe dienas centra pagalmā	8 10.00 Svētbrīdis 11.00-12.00 Nūjošana 12.30-14.00 Prāta treniņš 14.30-16.00 Zīmēšanas nodarbība (pieteikšanās obligāta t.26117212) 15.30-16.30 Galda spēles un galda teniss	9 9.30-10.30 Latviešu valoda (UA) 10.30-11.30 Radošās nodarbības (UA) 12.00 Pārgājiens – pikniks uz Vakarbuļļiem 14.30-16.30 Rokdarbu klubiņš 14.30-16.30 Kino pēcpusdiena	10 9.30-12.00 Nūjošana 9.45-10.45 Pilates ar Diānu (tikai ar labu fizisku sagatavotību) 11.00 – 12.00 Dejas ar Diānu 12.30-14.00 Prāta treniņš 15.30-16.30 Galda spēles un galda teniss

13 9.30 -11.00 Nūjošana 9.45-10.45 Pilates ar Diānu (tikai ar labu fizisku sagatavotību) 10.00-11.30 Ukrainu atbalsta grupa (UA) 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) 15.00 <i>Jūnija jubilāru sveikšana</i> 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) 15.30-16.30 Galda spēles un galda teniss	16 Rīta Ekskursija uz LR Augstākās tiesas ēku un muzeju (pieteikšanās obligāta t.26117212) 9.30-10.30 Latviešu valoda (UA) 14.30-16.30 Rokdarbu klubīnš 14.30-16.30 Kino pēcpusdiena	17 Rīta ekskursija (UA) 9.30-12.00 Nūjošana 9.45-10.45 Pilates ar Diānu (tikai ar labu fizisku sagatavotību) 11.00 – 12.00 Dejas ar Diānu 12.30-14.00 Prāta treniņš 15.30-16.30 Galda spēles un galda teniss
20 9.30 -11.00 Nūjošana 9.45-10.45 Pilates ar Diānu (tikai ar labu fizisku sagatavotību) 10.00-11.30 Ukrainu atbalsta grupa (UA) 12.00-13.00 Vingrošana ar Armandu 13.00-14.30 Radošās nodarbības 14.30-16.30 Kulinārija (pieteikšanās obligāta t.26117212) 15.00 <i>Šaha un dambretes turnīrs</i>	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 pēcpusdiena 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) 15.30-16.30 Galda spēles un galda teniss	23 9.30-10.30 Latviešu valoda (UA) 10.30-11.30 Radošās nodarbības (UA) 11.00 Tikšanās ar īpašo viesi 14.30-16.30 Rokdarbu klubīnš 14.30-16.30 Kino pēcpusdiena	24 9.30-12.00 Nūjošana 9.45-10.45 Pilates ar Diānu (tikai ar labu fizisku sagatavotību) 11.00 – 12.00 Dejas ar Diānu 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) <i>Nometne Gaujaslīčos (pieteikšanās obligāta zvanot no 20. līdz 21. jūlijam t.27315354)</i>	28 <i>Nometne Gaujaslīčos (pieteikšanās obligāta zvanot no 20. līdz 21. jūlijam t.27315354)</i>	29 <i>Nometne Gaujaslīčos (pieteikšanās obligāta zvanot no 20. līdz 21. jūlijam t.27315354)</i>	30 <i>Nometne Gaujaslīčos (pieteikšanās obligāta zvanot no 20. līdz 21. jūlijam t.27315354)</i>	31 9.30-12.00 Nūjošana 9.45-10.45 Pilates ar Diānu (tikai ar labu fizisku sagatavotību) 11.00 – 12.00 Dejas ar Diānu 12.30-14.00 Prāta treniņš 15.30-16.30 Galda spēles un galda teniss
--	---	---	---	--

**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)