

Nedzirdīgo kopienas centra plāns: 03.08.2026. – 31.08.2026

PIRMIDIENA	OTRDIENA	TREŠDIENA	CETURTDIENA	PIEKTDIENA	SESTDIENA
<u>3. augusts</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 – lapenes uzkopšana un sīkie dārza darbiņi. Darbs ar akvareļiem- krāsu pludināšana 12:00 – 15:00 Novusa draugi 12:30 –13:30 Izglītojošā – atbalsta grupa jaunu prasmju apguvei •18:45 – 20:00 Īdens aerobika Rimi Olimpiskais centrs (Grostonas iela 6b) <u>obligāta pieteikšanās</u>	<u>4. augusts</u> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē •10:00–13:30Kulinārijas nodarbība 10:00 – 16:00 Radošās nodarbības - krāsu pludināšana lielformāta darbos. 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>5. augusts</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 - rokdarbi – pārļošana , izšūšana, tamborēšana u.c. pēc izvēles 12:00 – 15:30 Novusa draugi 16:00 – 17:30 Info diena	<u>6. augusts</u> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē 10:00 – 15:30 Radošās nodarbības- krāsu pludināšana lielformāta darbos.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>7. augusts</u> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas - brīvā gaisotnē 10:00-14:00 Vingrosim kopā- trenāžieru zālē 10:00 – 15:00 Radošās nodarbības- krāsu pludināšana lielformāta darbos. 13:00 – 14:00 Interesu grupa “Trenējam atmiņu”	<u>8. augusts</u> 10:30-11:00 Brokastu tēja -kopienas sarunas brīvā gaisotnē 11:00 – 12:30 Māmiņu klubs sadarbībā ar PEP mammas apvienību 12:30-14:30 Kopienas sarunas brīvā gaisotnē un bērnu aktivitātes
<u>10. augusts</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 – lapenes uzkopšana un sīkie dārza darbiņi. Darbs ar akvareļiem- Kosmoss	<u>11. augusts</u> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē •10:00–13:30Kulinārijas nodarbība 10:00 – 16:00 Radošās nodarbības - darbs ar akvareļiem- Kosmoss manā iztēlē 14:30 -15:30 Brīvā laika nodarbība – galda spēles • 19:30 – 20:45 – Īdens aerobika Rimi	<u>12. augusts</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- rokdarbi – pārļošana , izšūšana, tamborēšana u.c. pēc izvēles	<u>13. augusts</u> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē 10:00 – 15:30 Radošās nodarbības- krāsu pludināšana lielformāta darbos 11:00 -13:00 Izglītojošā – atbalsta grupa – mācāmies patstāvīgi datora, planšetes lietošanu • 19:30 – 20:45 – Īdens aerobika Rimi Olimpiskais	<u>14. augusts</u> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas - brīvā gaisotnē 10:00 – 15:00 Radošās nodarbības – Krāsu pludināšana lielformāta darbos 10:00-14:00 Vingrosim kopā- trenāžieru zālē 11:00 – 12:30 Māmiņu klubs sadarbībā ar PEP mammas apvienību	<u>15. augusts</u> 8:30 – 21:00 Ekskursija “Garšu, dabas un atpūtas diena Zemgalē” (obligāta pieteikšanās)

manā iztēlē 12:00 – 15:00 Novusa draugi 12:30 – 13:30 Izglītojošā – atbalsta grupa jaunu prasmju apguvei • 18:45 – 20:00 Īdens aerobika Rimi Olimpiskais centrs (Grostonas iela 6b <u>obligāta pieteikšanās</u>)	Olimpiskais centrs (Grostonas iela 6b <u>obligāta pieteikšanās</u>)	12:00 – 15:30 Novusa draugi 16:00 – 17:30 Info diena”	centrs (Grostonas iela 6b <u>obligāta pieteikšanās</u>)	12:30-14:30 Kopienas sarunas brīvā gaisotnē un bērnu aktivitātes 13:00 – 14:00 Interesu grupa “Trenējam atmiņu	
<u>17. augusts</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 – lapenes uzkopšana un sīkie dārza darbiņi. Darbs ar akvareļiem- Ziedi plāvā 12:00 – 15:00 Novusa draugi 12:30 – 13:30 Izglītojošā – atbalsta grupa jaunu prasmju apguvei • 18:45 – 20:00 Īdens aerobika Rimi Olimpiskais centrs (Grostonas iela 6b <u>obligāta pieteikšanās</u>)	<u>18. augusts</u> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē • 10:00–13:30 Kulinārijas nodarbība 10:00 – 16:00 Radošās nodarbības - darbs ar akvareļiem- Ziedi plāvā 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>19. augusts</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- rokdarbi – pārlošana , izšūšana, tamborēšana u.c. pēc izvēles 12:00 – 15:30 Novusa draugi 16:00 – 17:30 Info diena	<u>20. augusts</u> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē 10:00 – 15:30 Radošās nodarbības- sapņu ķērāja veidošana 11:00 -13:00 Izglītojošā – atbalsta grupa – krāsu pludināšana lielformāta darbos • 19:30 – 20:45 – Īdens aerobika Rimi Olimpiskais centrs (Grostonas iela 6b <u>obligāta pieteikšanās</u>)	<u>21. augusts</u> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas - brīvā gaisotnē 10:00 – 15:00 Radošās nodarbības - krāsu pludināšana lielformāta darbos 10:00-14:00 Vingrosim kopā- trenāzīeru zālē 13:00 – 14:00 Interesu grupa “Trenējam atmiņu	<u>22. augusts</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>24. augusts</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 - lapenes	<u>25. augusts</u> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē • 10:00–13:30 Kulinārijas nodarbība 10:00 – 16:00 Radošās nodarbības - darbs ar akvareļiem- Ziedi plāvā 14:30 -15:30 Brīvā laika nodarbība – galda spēles	<u>26. augusts</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- rokdarbi – pārlošana , izšūšana,	<u>27. augusts</u> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē 10:00 – 15:30 Radošās nodarbības- rudens ziedi – sienas dekors, aplikācija 11:00 -13:00 Izglītojošā – atbalsta grupa – mācāmiēs patstāvīgi datora, planšetes lietošanu	<u>28. augusts</u> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas - brīvā gaisotnē 10:00 – 15:00 Radošās nodarbības - rudens ziedi – sienas dekors, aplikācija 11:00 – 12:30 Māmiņu klubs sadarbībā ar PEP mammās apvienību	<u>29. augusts</u>

uzkopšana un sīkie dārza darbiņi. Darbs ar akvareļiem- Ziedi plāvā 12:00 – 15:00 Novusa draugi 12:30 –13:30 Izglītojošā – atbalsta grupa jaunu prasmju apguvei 18:30 – 20:30 LNS kopienas kora mēģinājums •18:45 – 20:00 Īdens aerobika Rimi Olimpiskais centrs (Grostonas iela 6b <u>obligāta pieteikšanās</u>)	• 19:30 – 20:45 – Īdens aerobika Rimi Olimpiskais centrs (Grostonas iela 6b <u>obligāta pieteikšanās</u>)	tamborēšana u.c. pēc izvēles 12:00 – 15:30 Novusa draugi 16:00 – 17:30 Info diena	• 19:30 – 20:45 – Īdens aerobika Rimi Olimpiskais centrs (Grostonas iela 6b <u>obligāta pieteikšanās</u>)	12:30-14:30 Kopienas sarunas brīvā gaisotnē un bērnu aktivitātes 13:00 – 14:00 Interesu grupa “Trenējam atmiņu	
<u>31. augusts</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 – lapenes uzkopšana un sīkie dārza darbiņi. Rudens ziedi – sienas dekors, aplikācija. 12:00 – 15:00 Novusa draugi 12:30 –13:30 Izglītojošā – atbalsta grupa jaunu prasmju apguvei 18:30 – 20:30 LNS kopienas kora mēģinājums •18:45 – 20:00 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!