

Nedzirdīgo kopienas centra plāns: 01.09.2026. – 30.09.2026

PIRMDIENA	OTRDIENA	TREŠDIENA	CETURTDIENA	PIEKTDIENA	SESTDIENA
	<u>1. septembris</u> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē 10:00 – 16:00 Radošās nodarbības – sienas dekors rudens noskaņās. 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>2.septembris</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 dekors rudens noskaņās. 12:00 – 15:30 Novusa draugi 16:00 – 17:30 Info diena 17:30 – 20:00 LNS kopienas deju kolektīva nodarbība	<u>3.septembris</u> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē 10:00 – 15:30 Radošās nodarbības- sienas dekors rudens noskaņās. 11:00 – 13:00 Izglītojošā – atbalsta grupa – mācāties patstāvīgi datora, planšetes lietošanu • 19:30 – 20:45 – Īdens aerobika Rimi Olimpiskais centrs (Grostonas iela 6b <u>obligāta pieteikšanās</u>)	<u>4.septembris</u> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas - brīvā gaisotnē 10:00 – 14:00 Vingrosim kopā- trenāžieru zālē 10:00 – 15:00 Radošās nodarbības- sienas dekors rudens noskaņās. 13:00 – 14:00 Interesu grupa “Trenējam atmiņu”	<u>5.septembris</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>7.septembris</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 – Nedzirdīgo mēnesis un tam veltītie zīmējumi “Mana valoda – manās rokās” 12:00 – 15:00 Novusa draugi 12:00 – 13:00 Informatīva un aktualitāšu nodarbība	<u>8.septembris</u> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē • 10:00 – 13:30 Kulinārijas nodarbība 10:00 – 16:00 Radošās nodarbības – Nedzirdīgo mēnesis un tam veltītie zīmējumi “Mana valoda – manās rokās” 14:30 -15:30 Brīvā laika nodarbība – spēle “Bingo” • 19:30 – 20:45 – Īdens aerobika Rimi Olimpiskais centrs (Grostonas iela 6b <u>obligāta pieteikšanās</u>)	<u>9.septembris</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 – Nedzirdīgo mēnesis un tam veltītie zīmējumi “Mana valoda – manās rokās” 12:00 – 15:30 Novusa draugi 16:00 – 17:30 Info diena 17:30 – 20:00 LNS kopienas deju kolektīva nodarbība	<u>10.septembris</u> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē 10:00 – 15:30 Radošās nodarbības - Nedzirdīgo mēnesis un tam veltītie zīmējumi “Mana valoda – manās rokās” 11:00 -13:00 Izglītojošā – atbalsta grupa – mācāties patstāvīgi datora, planšetes lietošanu • 19:30 – 20:45 – Īdens aerobika Rimi Olimpiskais centrs (Grostonas iela 6b <u>obligāta pieteikšanās</u>)	<u>11.septembris</u> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas - brīvā gaisotnē 10:00 – 15:00 Radošās nodarbības – Nedzirdīgo mēnesis un tam veltītie zīmējumi “Mana valoda – manās rokās” 11:00 – 12:30 Māmiņu klubs sadarbībā ar PEP mammas apvienību 12:30-14:30 Kopienas sarunas brīvā gaisotnē un bērnu aktivitātes 13:00 – 14:00 Interesu grupa “Trenējam atmiņu”	

18:30 – 20:30 LNS kopienas kora mēģinājums •18:45 – 20:00 Īdens aerobika Rimi Olimpiskais centrs (Grostonas iela 6b <u>obligāta pieteikšanās</u>)					
<u>14.septembris</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 – radošā kolāža “Attēls turpina stāstu” 12:00 – 15:00 Novusa draugi 12:00 – 13:00 Informatīva un aktualitāšu nodarbība 18:30 – 20:30 LNS kopienas kora mēģinājums •18:45 – 20:00 Īdens aerobika Rimi Olimpiskais centrs (Grostonas iela 6b <u>obligāta pieteikšanās</u>)	<u>15.septembris</u> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē •10:00 – 13:30 Kulinārijas nodarbība 10:00 – 16:00 Radošās nodarbības - radošā kolāža “Attēls turpina stāstu” 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>16.septembris</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 – radošā kolāža “Attēls turpina stāstu” 12:00 – 15:30 Novusa draugi 16:00 – 17:30 Info diena 17:00 – 18:30 Sadraudzības pasākums dienas centrā “Mēs” 17:30 – 20:00 LNS kopienas deju kolektīva nodarbība	<u>17.septembris</u> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē 10:00 – 15:30 Radošās nodarbības- radošā kolāža “Attēls turpina stāstu” 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>18.septembris</u> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas – brīvā gaisotnē 10:00 – 15:00 Radošās nodarbības - radošā kolāža “Attēls turpina stāstu” 10:00-14:00 Vingrosim kopā – trenāžieru zālē 13:00 – 14:00 Interesu grupa “Trenējam atmiņu”	<u>19.septembris</u> 10:30 – 11:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē 11:00 – 15:00 Māmiņu klubs sadarbībā ar PEP mammās apvienību – noslēguma pasākums 15:00 – 17:00 Kopienas sarunas brīvā gaisotnē un bērnu aktivitātes
<u>21.septembris</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	<u>22.septembris</u> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē •10:00–13:30 Kulinārijas nodarbība 10:00 – 16:00 Radošās nodarbības - rokdarbi – adīšana, tamborēšana, pērlošana	<u>23.septembris</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	<u>24.septembris</u> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē 10:00 – 15:30 Radošās nodarbības - rokdarbi – adīšana, tamborēšana, pērlošana 11:00 – 13:00 Izglītojošā – atbalsta grupa – mācāmies	<u>25.septembris</u> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas - brīvā gaisotnē 10:00 – 15:00 Radošās nodarbības - rokdarbi – adīšana, tamborēšana, pērlošana 10:00-14:00 Vingrosim kopā – trenāžieru zālē	<u>26.septembris</u> 17:00 Svētku vakars “Kopā būt” veltīts pasākums Nedzirdīgo dienai.

11:00 – 16:00 Radošās nodarbības – rokdarbi – adīšana, tamborēšana, pārļošana 12:00 – 15:00 Novusa draugi 12:00 – 13:00 Informatīva un aktualitāšu nodarbība 18:30 – 20:30 LNS kopienas kora mēģinājums • 18:45 – 20:00 Īdens aerobika Rimi Olimpiskais centrs (Grostonas iela 6b <u>obligāta pieteikšanās</u>)	14:30 -15:30 Brīvā laika nodarbība – spēle “Bingo” • 19:30 – 20:45 – Īdens aerobika Rimi Olimpiskais centrs (Grostonas iela 6b <u>obligāta pieteikšanās</u>)	10:00 – 15:00 Radošās nodarbības - rokdarbi – adīšana, tamborēšana, pārļošana 12:00 – 15:30 Novusa draugi 16:00 lekcija Nedzirdīgo nedēļas ietvaros (<u>sekot informācijai afišā</u>) 17:30 – 20:00 LNS kopienas deju kolektīva nodarbība	patstāvīgi datora, planšetes lietošanu 14:00 Ekskursija uz Stūra māju (<u>obligāta pieteikšanās</u>) • 19:30 – 20:45 – Īdens aerobika Rimi Olimpiskais centrs (Grostonas iela 6b <u>obligāta pieteikšanās</u>)	13:00 – 14:00 Interesu grupa “Trenējam atmiņu	
<u>28.septembris</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 – papīra māksla. Dekori rudens noskaņās. 12:00 – 15:00 Novusa draugi 12:00 – 13:00 Informatīva un aktualitāšu nodarbība 18:30 – 20:30 LNS kopienas kora mēģinājums • 18:45 – 20:00 Īdens aerobika Rimi Olimpiskais centrs (Grostonas iela 6b <u>obligāta pieteikšanās</u>)	<u>29.septembris</u> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē • 10:00–13:30 Kulinārijas nodarbība 10:00 – 16:00 Radošās nodarbības - papīra māksla. Dekori rudens noskaņās. 14:30 -15:30 Brīvā laika nodarbība – galda spēle • 19:30 – 20:45 – Īdens aerobika Rimi Olimpiskais centrs (Grostonas iela 6b <u>obligāta pieteikšanās</u>)	<u>30.septembris</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 - papīra māksla. Dekori rudens noskaņās 12:00 – 15:30 Novusa draugi 16:00 – 17:30 Info diena 17:30 – 20:00 LNS kopienas deju kolektīva nodarbība			

- 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!