

Demences nedēļas pasākumi dienas centros (DC), dienas aprūpes centros (DAC) un
kopienas centros (KC)

Vieta	Laiks	Notikums	
Nodibinājuma „Latvijas Evaņģēliski Luteriskās baznīcas Diakonijas centrs” KC “Saime”, Burtnieku ielā 37, Rīgā (Teika).	14.09.2026. plkst.16.00	Informatīvs pasākums “Par demenci atklāti – saruna Teikas apkaimē”, kura mērķis ir veicināt sabiedrības izpratni par demenci un sniegt praktisku informāciju cilvēkiem, kuru ģimenēs ar šo izaicinājumu nākas saskarties. Pasākuma laikā tiks prezentēts multisensorais dienas centrs “Sāras dārzs”, tā darbība, piedāvātie pakalpojumi un atbalsta iespējas cilvēkiem ar demenci un viņu tuviniekiem. Kopīgā sarunā tiks pārrunāti būtiski jautājumi - kā atpazīt pirmās demences pazīmes, kā rīkoties, ja ģimenē ienāk demence, kur meklēt profesionālu palīdzību un kāds atbalsts pieejams gan cilvēkam ar demenci, gan viņa tuviniekiem. Pasākums paredzēts ikvienam, kurš vēlas vairāk uzzināt par demenci, tās savlaicīgu atpazīšanu un pieejamajām atbalsta iespējām. Pasākumu organizē biedrība “Maltas Ordeņa palīdzības dienests”, multisensorais dienas centrs “Sāras dārzs”.	
Biedrības "Svētā Jāņa Palīdzība" DAC "Duntes Ozoli", Pededzes ielā 4, Rīgā (Sarkandaugava). Vietu skaits ierobežots, nepieciešama iepriekšēja pieteikšanās, tālr. 22380783	14.09.2026. – 18.09.2026.	14.09.2026. Vingrošanas diena. Mērķis: Parādīt praktiskus piemērus, kā regulāras un cilvēka fiziskajām spējām pielāgotas fiziskās aktivitātes var palīdzēt cilvēkiem ar demenci saglabāt kustīgumu, līdzsvaru, koordināciju un patstāvību ikdienā.	Plkst. 10.30–11.00 – Ierašanās un iepazīšanās ar Dienas aprūpes centru. Būs iespēja apskatīt telpas, uzzināt par centra ikdienu un uzdot jautājumus darbiniekiem. Plkst. 11.00–12.00 – Vingrošanas nodarbība. Praktiska vingrošanas nodarbība senioriem, kurā vingrinājumi tiks pielāgoti dalībnieku fiziskajām spējām un pašsajūtai. Tiks demonstrēts, kā regulāras fiziskās aktivitātes palīdz saglabāt muskuļu spēku, kustīgumu, līdzsvaru un koordināciju.
		15.09.2026.- Mākslas terapijas diena. Mērķis: Parādīt praktiskus piemērus, kā ikdienas nodarbības un dienas aprūpes centra pakalpojumi var palīdzēt cilvēkiem ar demenci saglabāt fiziskās un kognitīvās spējas, veicināt socializēšanos,	12.30–13.30 – Mākslas terapijas nodarbība. Praktiska mākslas terapijas nodarbība, kurā dalībnieki varēs iesaistīties radošā procesā. Tiks skaidrots un praktiski parādīts, kā radošās aktivitātes var palīdzēt cilvēkam izpaust emocijas, veicināt komunikāciju, koncentrēšanos un iesaisti, arī tad, ja verbālā saziņa kļūst sarežģītāka. Nodarbība būs vērsta uz pašu procesu un pozitīvu pieredzi, nevis uz māksliniecisko rezultātu.

		emocionālo labsajūtu un dzīves kvalitāti. Pasākuma laikā apmeklētājiem būs iespēja iepazīties ar centra ikdienu, piedalīties aktivitātēs un aprunāties ar darbiniekiem.	Iespēja pārrunāt redzēto, uzdot jautājumus par cilvēku ar demenci ikdienas vajadzībām, atbalsta iespējām un dienas aprūpes centra pakalpojumiem. Dalīšanās ar centra pieredzi darbā ar senioriem un cilvēkiem ar demenci.
	16.09.2026. – Radošās nodarbības diena. <u>Mērķis:</u> Parādīt, kā radošās aktivitātes var palīdzēt cilvēkiem ar demenci saglabāt interesi par apkārtni, veicināt pašizpaušmi, komunikāciju, uzmanību un emocionālo labsajūtu. Pasākuma laikā apmeklētājiem būs iespēja iepazīties ar centra ikdienu, piedalīties radošā nodarbībā un praktiski pieredzēt, kā radošais process var kļūt par nozīmīgu ikdienas aktivitāti cilvēkiem ar demenci.	10.30–11.00 – Ierašanās un iepazīšanās ar Dienas aprūpes centru. Būs iespēja apskatīt telpas, uzzināt par centra ikdienu un uzdot jautājumus darbiniekiem. 11.00–12.00 – Radošā nodarbība. Praktiska radošā nodarbība, kurā dalībnieki tiks aicināti darboties ar dažādiem materiāliem un tehnikām. Uzmanība tiks pievērsta nevis gala rezultātam, bet pašam radošās darbības procesam un iespējai cilvēkam darboties sev piemērotā tempā. Cilvēkiem ar demenci radošās aktivitātes var sniegt iespēju izpaust emocijas un idejas arī tad, ja kļūst grūtāk atrast vārdus vai izteikties sarunā. Darbošanās ar rokām palīdz aktivizēt uzmanību, koncentrēšanos un smalko motoriku, savukārt iespēja izvēlēties krāsas, materiālus vai darbības veidu veicina patstāvības un izvēles sajūtu. Radošs process var arī mazināt spriedzi, radīt prieku un sniegt gandarījumu par paveikto.	
	17.09.2026. – Kognitīvās nodarbības diena. <u>Mērķis:</u> Parādīt praktiskus piemērus, kā ikdienā mērķtiecīgi veidotas kognitīvās aktivitātes var palīdzēt cilvēkiem ar demenci saglabāt esošās spējas, veicināt uzmanību, atmiņu, orientēšanos, domāšanu un komunikāciju. Pasākuma laikā	10.30–11.00 – Ierašanās un iepazīšanās ar Dienas aprūpes centru. Būs iespēja apskatīt telpas, uzzināt par centra ikdienu un uzdot jautājumus darbiniekiem. 11.00–12.00 – Kognitīvā nodarbība. Praktiska kognitīvā nodarbība ar dažādiem uzdevumiem, kas rosina atmiņu, uzmanību, domāšanu, valodu un orientēšanos. Uzdevumi tiks pielāgoti dalībnieku individuālajām spējām, lai nodarbība būtu saprotama, saistoša un sniegtu	

		apmeklētājiem būs iespēja piedalīties kognitīvajā nodarbībā un uzzināt, kā vienkāršus uzdevumus iespējams pielāgot cilvēka spējām un izmantot ikdienas dzīvē.	pozitīvu pieredzi. Svarīgi, lai kognitīvās aktivitātes nebūtu vērstas uz kļūdu labošanu vai pārbaudījumu, bet gan uz iesaisti, sarunu un prieku par paveikto. Tas var palīdzēt saglabāt pašapziņu un mazināt satraukumu, kas dažkārt rodas situācijās, kad cilvēkam ir grūtības atcerēties vai atrast pareizos vārdus.
		18.09.2026. – Mūzikas terapijas diena. <u>Mērķis:</u> Parādīt, kā mūzika un muzikālās aktivitātes var palīdzēt cilvēkiem ar demenci veicināt emocionālo labsajūtu, komunikāciju, atmiņu, socializēšanos un iesaisti. Pasākuma laikā apmeklētājiem būs iespēja praktiski piedalīties muzikālās aktivitātēs un iepazīties ar to, kā mūziku iespējams izmantot cilvēka ikdienas atbalstam.	10.30–11.00 – Ierašanās un iepazīšanās ar Dienas aprūpes centru. Būs iespēja apskatīt telpas, uzzināt par centra ikdienu un uzdot jautājumus darbiniekiem. 11.00–12.00 – Mūzikas terapijas nodarbība. Praktiska muzikāla nodarbība, kurā tiks izmantota dziedāšana, mūzikas klausīšanās, ritma aktivitātes un vienkārši muzikāli uzdevumi. Dalībnieki varēs iesaistīties atbilstoši savām iespējām – dziedot, klausoties, spēlējot vienkāršus ritma instrumentus vai vienkārši sekojot ritmam. Mūzika cilvēkiem ar demenci var būt īpaši nozīmīga, jo muzikālās atmiņas bieži saglabājas arī tad, kad citas atmiņas funkcijas ir būtiski pasliktinājušās. Pazīstama dziesma var rosināt atmiņas, emocijas un sarunas par agrāk piedzīvoto. Muzikāla darbošanās var palīdzēt cilvēkam justies drošāk, veicināt kontaktu ar citiem un sniegt prieku. Mūzikas aktivitātes var veicināt arī uzmanību, ritma izjūtu, kustību un komunikāciju. Īpaši vērtīgi ir tas, ka cilvēks var piedalīties arī tad, ja viņam ir grūtības runāt vai izpildīt sarežģītus uzdevumus.
Biedrības “Svētā Jāņa Palīdzība” DAC personām ar demenci “Ozolaine”, Zandartu ielā 2A, Rīgā (Vecmīlgrāvis).	15.09.2026.- 21.09.2026.	15.09.2026. plkst. 15⁰⁰ viesistabā.	“Atmiņu kafejnīca” Atmiņu kafejnīca jeb <i>Memory Café</i> ir neformāla, draudzīga un droša tikšanās vieta cilvēkiem ar atmiņas traucējumiem, kā arī viņu tuviniekiem, draugiem un aprūpētājiem. Pie tējas vai kafijas, nesteidzīgā atmosfērā.

			Viesosies jurists, lai vienkāršā un saprotamā sarunā pārrunātu cilvēku ar atmiņas traucējumiem un viņu tuviniekiem aktuālus jautājumus — par tiesībām, lēmumu pieņemšanu, pilnvarām, īpašumu, finanšu drošību un cilvēka pašnoteikšanos. Sarunā pievērsīsimies arī tam, kā pasargāt cilvēku, vienlaikus saglabājot viņa cieņu un iespēju piedalīties sev svarīgu lēmumu pieņemšanā.
		16.09.2026. plkst. 10³⁰ - 11³⁰ kopējā nodarbību telpā.	“Izmēģini pats” – kognitīvo aktivitāšu stacija: • vārdu meklēšana; • attēlu asociācijas; • priekšmetu atpazīšana; • vienkārši matemātikas uzdevumi; • puzzles u.c. interesanti uzdevumi. Vadīs sociālā darbiniece Ruta Veisa. Vietu skaits ierobežots (līdz 7 viesiem), nepieciešama iepriekšējā pieteikšanās, tālr. 67202113.
		17.09.2026. plkst. 14:00 – 15:00, viesistabā.	Mūzika terapija, kopīga dziedāšanās “Virši zied ...” Vadīs -mūzikas terapeite - Santa Zaula. * Aktivitāte paredzēta plašam interesentu lokam 67202113
		21.09.2026. plkst. 10³⁰ - 11³⁰ kopējā nodarbību telpā.	Pasākums “Atmiņu ceļojums – mans dzīves stāsts” Mana bērnība – Kādas spēles spēlējām? – Kā izskatījās mūsu skola? Mans darbs un prasmes – Kāds bija mans pirmais darbs? – Ko es mācēju darīt vislabāk? Cilvēki, kas man svarīgi – Ģimene, draugi, kaimiņi, kolēģi. Smaržas un garšas – kafija, kanēlis, ābols, piparmētra, dilles u.c. – “Kādas atmiņas raisa šī smarža?” Ko es vēlos saglabāt? Vada pedagogs – Marīte Ostrovska. Vietu skaits ierobežots (līdz 7 viesiem), nepieciešama iepriekšējā pieteikšanās, tālr. 67202113.

Biedrības "Svētās Ģimenes Māja" kopienas centrā Klostera ielā 5, Rīgā (Vecrīga).	15.09.2026.- 18.09.2026.	15.09.2026. plkst.13.00.	Lekcija "Ne katra aizmāršība ir pamats satraukumam. Kā trenēt atmiņu, prātu?!". Vada Latvijas Alcheimera asociācijas valdes priekšsēdētāja Zita Jēkabsone-Saulīte.
		17.09.2026. plkst.14.00.	Krustvārdu mīklu pēcpusdienu! (Kopīgi risināsim krustvārdu mīklas - izziņai un prāta asumam.)
		18.09.2026. plkst.12.00.	Kognitīvo spēļu nodarbība prāta treniņam! Nodarbība organizēta sadarbībā SIA "Domiņa", kas ir attīstošo spēļu veidotāji un ražotāji.
Biedrības "Dzintarkrasta serviss" DAC "Liepa", Valentīna ielā 16, Rīgā (Zasulauks).	16.09.2026. plkst.10.00. - 15.00.	• Rīta vingrošana; • Bībeles stunda; • Fizioterapijas nodarbība; • Mūzikas terapijas nodarbība; • Sarunas, spēles u.c. aktivitātes.	
Biedrības „Rīgas aktīvo senioru alianse” DC „Grīziņkalns”, Aleksandra Čaka ielā 139, 3. stāvs, Rīgā (Grīziņkalns).	17.09.2026. plkst.10:00 - 12:00.	Lekcija “Ne katra aizmāršība ir pamats satraukumam. Kā trenēt atmiņu, prātu?”, praktiskās aktivitātes, diskusija. Vada Latvijas Alcheimera asociācijas valdes priekšsēdētāja Zita Jēkabsone-Saulīte. Būs pieejami arī izdales materiāli.	

Laika posmā no 14.09.2026. līdz 21.09.2026. Rīgas Centrālās bibliotēkas filiālbibliotēkās notiks pasākumi projekta "Soli priekšā demencei - sapratne, rīcība, atbalsts", Rīgas pilsētas Sabiedrības integrācijas programmas ietvaros. Sarunas vadīs Latvijas Alcheimera asociācijas pārstāvji.

	Datums	Laiks	Norises vieta	Adrese	Lekcijas nosaukums
1.	14.09.2026.	12.00	Filiālbibliotēka "Pārdaugava"	Dzirčiema iela 26	Saruna "Kā parūpēties par savu atmiņu un smadzenēm? Vai esi un kā būt soli priekšā demencei?"
2.	14.09.2026.	17.00	Čiekurkalna filiālbibliotēka	Čiekurkalna 1.līnija 64	Saruna "Kā parūpēties par savu atmiņu un smadzenēm? Vai esi un kā būt soli priekšā demencei?"

3.	16.09.2026.	16.00	Ķengaraga filiālbibliotēka	Latgales ielā 271A	Saruna "Kā parūpēties par savu atmiņu un smadzenēm? Vai esi un kā būt soli priekšā demencei?"
4.	18.09.2026.	16.00	Imantas filiālbibliotēka	Slokas iela 161 k-1	Saruna "Kā parūpēties par savu atmiņu un smadzenēm? Vai esi un kā būt soli priekšā demencei?"
5.	21.09.2026.	15.00	Filiālbibliotēka "Vidzeme"	Brīvības gatve 206	Saruna "Kā parūpēties par savu atmiņu un smadzenēm? Vai esi un kā būt soli priekšā demencei?"