

DIENAS CENTRA" DZĪVĪBAS AKA"
AKTIVITĀŠU PLĀNS PIEAUGUŠAJIEM

2026

OKTOBRIS

PIRMDIENA	OTRDIENA	TREŠDIENA	CETURTDIENA	PIEKTDIENA
			1 9.30-10.30 Radošās nodarbības (UA) 10.45-12.00 Latviešu valoda (UA) 13.00-14.00 Vingrošana ar Armandu 14.30-16.30 Rokdarbu klubīnš 14.30-16.30 Kino pēcpusdiena	2 9.30-12.00 Nūjošana 9.30-11.30 Kulinārija UA 9.45-10.45 Pilates ar Diānu (tikai ar labu fizisku sagatavotību) 11.00 – 12.00 Dejas ar Diānu 14.00 Dienas centra jubilejas pasākums "Dzīvības akai – 6" 18.15 – 19.00 Fitnesa nodarbības ar jogas elementiem (ieteikšanās obligāta 20363482) 19.15 – 20.15 Fitnesa nodarbības ar dejas elementiem (ieteikšanās obligāta t.20363482)
5 9.30 -11.00 Nūjošana 9.45-10.45 Pilates ar Diānu (tikai ar labu fizisku sagatavotību) 12.00-13.00 Vingrošana ar Armandu 13.00-15.00 Veselību veicinoša nodarbība ar mūzikas elementiem (ieteikšanās obligāta t. 29423020) 14.30-16.30 Kulinārija (ieteikšanās obligāta t.26117212) 18.00 – 18.45 Fitnesa nodarbības ar jogas elementiem (ieteikšanās obligāta 20363482)	6 11.00-12.30 Dziedāšanas skola 11.00 – 12.30 Nūjošana (UA) 13.00-14.00 Vingrošana ar Armandu 14.15-15.30 Radošās nodarbības 15.30-16.30 Kristīgo sarunu pēcpusdiena 15.30-16.30 Galda spēles un galda teniss	7 10.00 Svētbrīdis 11.00-12.30 Ukrainu atbalsta grupa (UA) 11.00-12.00 Nūjošana 13.45-15.00 Prāta treniņš 15.15-16.45 Zīmēšanas nodarbība (ieteikšanās obligāta t.26117212) 15.30-16.30 Galda spēles un galda teniss	8 Rīta Ekskursija (ieteikšanās obligāta t.26117212) 9.30-10.30 Radošās nodarbības (UA) 10.45-12.00 Latviešu valoda (UA) 13.00-14.00 Vingrošana ar Armandu 14.30-16.30 Rokdarbu klubīnš 14.30-16.30 Kino pēcpusdiena	9 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 19.15 – 20.15 Fitnesa nodarbības ar dejas elementiem (ieteikšanās obligāta t.20363482)

12 9.30 – 12.00 Humānā palīdzība 9.30 -11.00 Nūjošana 9.45-10.45 Pilates ar Diānu (tikai ar labu fizisku sagatavotību) 12.00-13.00 Vingrošana ar Armandu 13.00-15.00 Veselību veicinoša nodarbība ar mūzikas elementiem (pieteikšanās obligāta t. 29423020) 14.30-16.30 Kulinārija (pieteikšanās obligāta t.26117212) 18.00 – 18.45 Fitnesa nodarbības ar jogas elementiem (pieteikšanās obligāta 20363482)	13 11.00-12.30 Dziedāšanas skola 11.00 – 12.30 Nūjošana (UA) 13.00-14.00 Vingrošana ar Armandu 14.15-15.30 Radošās nodarbības 15.00 Septembra jubilāru sveikšana 15.30-16.30 Galda spēles un galda teniss	14 10.00 Svētbrīdis 11.00-12.30 Ukrainu atbalsta grupa (UA) 11.00-12.00 Nūjošana 12.30-13.30 Sveču liešanas darbnīca 13.45-15.00 Prāta treniņš 15.15-16.45 Zīmēšanas nodarbība (pieteikšanās obligāta t.26117212)	15 9.30-10.30 Radošās nodarbības (UA) 10.45-12.00 Latviešu valoda (UA) 11.00 Tikšanās ar īpašo viesi 13.00-14.00 Vingrošana ar Armandu 14.30-16.30 Rokdarbu klubīnš 14.30-16.30 Kino pēcpusdiena	16 9.30-12.00 Nūjošana 9.30-11.30 Kulinārija UA 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 14.15-15.15 Kristīgo sarunu pēcpusdiena (pareizticīgajiem) 15.30-16.30 Galda spēles un galda teniss 19.15 – 20.15 Fitnesa nodarbības ar dejas elementiem (pieteikšanās obligāta t.20363482)
19 9.30 -11.00 Nūjošana 9.45-10.45 Pilates ar Diānu (tikai ar labu fizisku sagatavotību) 12.00-13.00 Vingrošana ar Armandu 13.00-15.00 Veselību veicinoša nodarbība ar mūzikas elementiem (pieteikšanās obligāta t. 29423020) 14.30-16.30 Kulinārija (pieteikšanās obligāta t.26117212) 18.00 – 18.45 Fitnesa nodarbības ar jogas elementiem (pieteikšanās obligāta 20363482)	20 11.00-12.30 Dziedāšanas skola 11.00 – 12.30 Nūjošana (UA) 13.00-14.00 Vingrošana ar Armandu 14.15-15.30 Radošās nodarbības 15.30-16.30 Kristīgo sarunu pēcpusdiena 15.30-16.30 Galda spēles un galda teniss	21 10.00 Svētbrīdis 11.00-12.30 Ukrainu atbalsta grupa (UA) 11.00-12.00 Nūjošana 12.30-13.30 Sveču liešanas darbnīca 13.45-15.00 Prāta treniņš 15.15-16.45 Zīmēšanas nodarbība (pieteikšanās obligāta t.26117212) 15.30-16.30 Galda spēles un galda teniss	22 Rīta Ekskursija (pieteikšanās obligāta t.26117212) 9.30-10.30 Radošās nodarbības (UA) 13.00-14.00 Vingrošana ar Armandu 14.30-16.30 Rokdarbu klubīnš 14.30-16.30 Kino pēcpusdiena	23 9.30-12.00 Nūjošana 9.45-10.45 Pilates ar Diānu (tikai ar labu fizisku sagatavotību) 11.00 – 12.00 Dejas ar Diānu 15.30-16.30 Galda spēles un galda teniss 18.00 – 19.00 Fitnesa nodarbības ar dejas elementiem (pieteikšanās obligāta t.20363482) RUDENS TALKA GAUJASLĪČOS

26 9.30 -11.00 Ukrainu rīts 9.30 -11.00 Nūjošana 9.45-10.45 Pilates ar Diānu (tikai ar labu fizisku sagatavotību) 12.00-13.00 Vingrošana ar Armandu 13.00-15.00 Veselību veicinoša nodarbība ar mūzikas elementiem (pieteikšanās obligāta t. 29423020) 14.30-16.30 Kulinārija (pieteikšanās obligāta t.26117212) 18.00 – 18.45 Fitnesa nodarbības ar jogas elementiem (pieteikšanās obligāta 20363482)	27 11.00-12.30 Dziedāšanas skola 11.00 – 12.30 Nūjošana (UA) 13.00-14.00 Vingrošana ar Armandu 14.15-15.30 Radošās nodarbības 15.30-16.30 Kristīgo sarunu pēcpusdiena 15.30-16.30 Galda spēles un galda teniss	28 10.00 Svētbrīdis 11.00-12.30 Ukrainu atbalsta grupa (UA) 11.00-12.00 Nūjošana 12.30-13.30 Sveču liešanas darbnīca 13.45-15.00 Prāta treniņš 15.15-16.45 Zīmēšanas nodarbība (pieteikšanās obligāta t.26117212)	29 9.30-10.30 Radošās nodarbības (UA) 10.45-12.00 Latviešu valoda (UA) 11.00 Tikšanās ar īpašo viesi 13.00-14.00 Vingrošana ar Armandu 14.30-16.30 Rokdarbu klubiņš 14.30-16.30 Kino pēcpusdiena	30 9.30-12.00 Nūjošana 9.30-11.00 Kulinārija UA 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 14.15-15.15 Kristīgo sarunu pēcpusdiena (pareizticīgajiem) 15.30-16.30 Galda spēles un galda teniss 18.00 – 19.00 Fitnesa nodarbības ar dejas elementiem (pieteikšanās obligāta t.2363482)
--	--	---	--	--

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 – pirmdienās, otrdienās un ceturdienās)