DIENAS CENTRA" DZĪVĪBAS AKA"

AKTIVITĀŠU PLĀNS **PIEAUGUŠAJIEM**

NOVEMBRIS 2026

PIRMDIENA	OTRDIENA	TREŠDIENA	CETURTDIENA	PIEKTDIENA
2 9.30 -11.00 Nūjošana 9.45-10.45 Pilates ar Diānu (tikai ar labu fizisku sagatavotību) 12.00-13.00 Vingrošana ar Armandu 14.30-16.30 Kulinārija (pieteikšanās obligāta t.26117212) 16.00-16.45 Latviešu valoda I (pieteikšanās obligāta t.26117212) 18.00 – 18.45 Fitnesa nodarbības ar jogas elementiem (pieteikšanās obligāta 20363482)	3 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 14.30-15.15 Latviešu valoda II (pieteikšanās obligāta t.26117212) 15.30-16.30 Kristīgo sarunu pēcpusdiena 15.30-16.30 Galda spēles un galda teniss	4 10.00 Svētbrīdis 11.00-12.30 Ukraiņu 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	5 Rīta Ekskursija (pieteikšanās 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 klubiņš 14.30-16.30 Kino pēcpusdiena	6 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 18.00 – 19.00 Fitnesa nodarbības ar dejas elementiem (pieteikšanās obligāta t.20363482)
9 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 14.30-16.30 Kulinārija (pieteikšanās obligāta t.26117212) 16.00-16.45 Latviešu valoda I (pieteikšanās obligāta t.26117212 18.00 – 18.45 Fitnesa nodarbības ar jogas elementiem (pieteikšanās obligāta 20363482)	10 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 14.30-15.15 Latviešu valoda II (pieteikšanās obligāta t.26117212) 15.30-16.30 Kristīgo sarunu pēcpusdiena 15.30-16.30 Galda spēles un galda teniss	11 10.00 Svētbrīdis 11.00-12.30 Ukraiņu 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	12 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	13 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 18.00 – 19.00 Fitnesa nodarbības ar dejas elementiem (pieteikšanās obligāta t.20363482)

16 9.30 -11.00 Nūjošana 9.45-10.45 Pilates ar Diānu (tikai ar labu fizisku sagatavotību) 12.00-13.00 Vingrošana ar Armandu 14.30-16.30 Kulinārija (pieteikšanās obligāta t.26117212) 16.00-16.45 Latviešu valoda I (pieteikšanās obligāta t.26117212 18.00 – 18.45 Fitnesa nodarbības ar jogas elementiem (pieteikšanās obligāta 20363482)	17 11.00-12.30 Dziedāšanas skola 11.00 – 12.30 Nūjošana (UA) 13.00-14.00 Vingrošana ar Armandu 14.30 Valsts svētku svinības	18 Latvijas Republikas Proklamēšanas diena	19 Rīta Ekskursija (pieteikšanās 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 klubiņš 14.30-16.30 Kino pēcpusdiena	20 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 15.00 Oktobra jubilāru sveikšana 15.30-16.30 Galda spēles un galda teniss 18.00 – 19.00 Fitnesa nodarbības ar dejas elementiem (pieteikšanās obligāta t.20363482)
23 9.30 -11.00 Nūjošana 9.45-10.45 Pilates ar Diānu (tikai ar labu fizisku sagatavotību) 12.00-13.00 Vingrošana ar Armandu 14.30-16.30 Kulinārija (pieteikšanās obligāta t.26117212) 16.00-16.45 Latviešu valoda I (pieteikšanās obligāta t.26117212 18.00 – 18.45 Fitnesa nodarbības ar jogas elementiem (pieteikšanās obligāta 20363482)	24 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 14.30-15.15 Latviešu valoda II (pieteikšanās obligāta t.26117212) 15.30-16.30 Kristīgo sarunu pēcpusdiena 15.30-16.30 Galda spēles un galda teniss	25 10.00 Svētbrīdis 11.00-12.30 Ukraiņu 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	26 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	27 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 18.00 – 19.00 Fitnesa nodarbības ar dejas elementiem (pieteikšanās obligāta t.20363482)

30 **9.30 -11.00 Ukraiņu 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** **14.30-16.30 Kulinārija (pieteikšanās obligāta t.26117212)** **16.00-16.45 Latviešu valoda I (pieteikšanās obligāta t.26117212** **18.00 – 18.45 Fitnesa nodarbības ar jogas elementiem (pieteikšanās obligāta 20363482)**				

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
Patstavīga 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)