AKTIVITĀŠU PROGRAMMA KOPIENAS CENTRĀ "PAAUDZES"

Ūnijas iela 49, Rīga, tālr. 26596746, e-pasts: paaudzes@diakonija.lv

2026.GADA NOVEMBRIS

Pirmdiena	*Otrdiena*	*Trešdiena*	*Ceturtdiena*	*Piektdiena*
2. novembris	***3. novembris***	***4. novembris***	**5. novembris**	***6. novembris***
13.00 - **Galda kopība - Garšīgi kopā, veselīgi ikdienā!** 13.00 - **Maskēšanās tīklu gatavošana ukraiņu karavīriem** 14.00 - **Neformālā apmācība „Runāsim latviski!”** 16.00 - **Dejo un trenējies - Zumba ar fitnesa elementiem** 14.00 – **Galda spēles** 17.00 - **Māmiņu klubiņš** 18.00 - **Radošā nodarbība**	9.00 -16.00 - **Dušas pakalpojums (pēc iepriekšēja pieraksta)** 10.00 - **Neformālā apmācība „Runāsim latviski!” (A2 līmenis)** 11.00 - **Svētbrīdis (kalpo luterāņu mācītājs)** 12.00 – **Sarunas un sadraudzība** 13.00 - **Telpu dekorēšanas un noformēšanas darbnīca** 14.00 - **Izšūšanas meistarklase** 14.00 - 17.00 **Individuālās pastorālās konsultācijas**	9.00-16.00 - **Masiera pakalpojums (pēc iepriekšēja pieraksta)** 10.00 - **Neformālā apmācība „Runāsim latviski!”** 10.00 – **Grupu vingrošana un pašmasāža** 11.00 - **Grupu vingrošana un pašmasāža** 11.00 - **Pareizticīgo svētbrīdis un sadraudzība** 12.00 - **Radošā darbnīca (pēc pieraksta)** 13.00 - **Galda kopība - Garšīgi kopā, veselīgi ikdienā!** 14.00 - **Novusa klubiņš** 15:00 - **Dejas sēdus** 16:00 - **Atmiņas un prāta spēles**	9.00-16.00 **Dušas pakalpojums (pēc iepriekšēja pieraksta)** 10.00 - **Neformālā apmācība „Runāsim latviski!” (A1 līmenis)** 10.00 - **Kulinārijas pulciņš** 10.00 - **Vingrošana kopā ar fizioterapeitu** 11.00 - **Vingrošana kopā ar fizioterapeitu** 11.00 - **Lasām un pārdomājam Bībeli** 12.00 - **Radošā darbnīca** 12:00 - **Praktiskās digitālās prakses ikdienai** 13.00 – 17.00 **Individuālās pastorālās konsultācijas**	9.00 - 16.00 **masiera pakalpojums (pēc iepriekšēja pieraksta)** 10.00 - **Neformālā apmācība „Runāsim latviski!”** 10.00 - **Grupu vingrošana un pašmasāža** 11.00 - **Grupu vingrošana un pašmasāža** 11.00 - **Vizuālās mākslas nodarbība** 11.00 - **Radošās prasmes rokdarbu pasaulē (adīšana, tamborēšana)** 13.00 - **Galda kopība - Garšīgi kopā, veselīgi ikdienā!** 14.00-17.00 **Kopīga ekskursija**
9. novembris	***10. novembris***	***11. novembris***	***12. novembris***	***13. novembris***
12.00 - **Radošā nodarbība** 13.00 - **Galda kopība - Garšīgi kopā, veselīgi ikdienā!** 13.00 - **Sarunas par dzīvi** 13.00 - **Maskēšanās tīklu gatavošana ukraiņu karavīriem** 14.00 - **Neformālā apmācība „Runāsim latviski!”** 14.00 – **Radošā nodarbība – Sarkanbaltsarkana ziedu piespraude** 16.00 - **Dejo un trenējies - Zumba ar fitnesa elementiem** 17.00 - **Māmiņu klubiņš** 18.00 - **Radošā nodarbība**	9.00 -16.00 - **Dušas pakalpojums (pēc iepriekšēja pieraksta)** 10.00 - **Neformālā apmācība „Runāsim latviski!” (A2 līmenis)** 11.00 - **Svētbrīdis (kalpo luterāņu mācītājs)** 12.00 – **Sarunas un sadraudzība** 14.00 - **Izšūšanas meistarklase** 14.00 - **Radošā nodarbība „Radoši Latvijas krāsās”** 14.00-17.00 **Individuālās pastorālās konsultācijas**	9.00-16.00 - **Masiera pakalpojums (pēc iepriekšēja pieraksta)** 10.00 - **Neformālā apmācība „Runāsim latviski!”** 10.00 - **Latviešu kino “Rīgas sargi”** 10.00 - **Grupu vingrošana un pašmasāža** 11.00 - **Grupu vingrošana un pašmasāža** 12.00 - **Lāčplēša diena “Ar Latviju sirdī”** 12.00 - **Radošā darbnīca (pēc pieraksta)** 13.00 - **Galda kopība - Garšīgi kopā, veselīgi ikdienā!** 13.00 - **Dziedāsim kopā!** 14.00 - **Novusa klubiņš**	**9.00 -16.00 Dušas pakalpojums (pēc iepriekšēja pieraksta)** 10.00 - **Neformālā apmācība „Runāsim latviski!” (A1 līmenis)** 10.00 - **Vingrošana kopā ar fizioterapeitu** 10.00 - **Kulinārijas pulciņš** 10.00-13.00 **Uztura nodarbības sirds un asinsvadu slimību profilaksei (Veselīgs rīdzinieks)** 11.00 - **Vingrošana kopā ar fizioterapeitu** 11.00 - **Lasām un pārdomājam Bībeli** 12:00 - **Individuālā palīdzība klientiem ikdienas jautājumos** 12.00 - **Radošā darbnīca** 14.00-17.00 **Individuālās pastorālās konsultācijas**	9.00 - **Masiera pakalpojums (pēc iepriekšēja pieraksta)** 10.00 - **Grupu vingrošana un pašmasāža** 11.00 - **Grupu vingrošana un pašmasāža** 10.00 - **Neformālā apmācība „Runāsim latviski!”** 11.00 - **Radošās prasmes rokdarbu pasaulē (adīšana, tamborēšana)** 11.00 - **Vizuālās mākslas nodarbība** 12.00 – **Sarkanbaltsarkanie telpu dekori** 13.00 - **Galda kopība - Garšīgi kopā, veselīgi ikdienā!**

AKTIVITĀŠU PROGRAMMA KOPIENAS CENTRĀ "PAAUDZES"

Ūnijas iela 49, Rīga, tālr. 26596746, e-pasts: paaudzes@diakonija.lv

2026.GADA NOVEMBRIS

16. novembris	*17. novembris*	*18. novembris*	*19. novembris*	*20. novembris*
11.00 - **Kulinārijas pulciņš** 13.00 - **Galda kopība - Garšīgi kopā, veselīgi ikdienā!** 13.00 - **Maskēšanās tīklu gatavošana ukraiņu karavīriem** 14.00 - **Neformālā apmācība „Runāsim latviski!"** 16.00 - **Dejo un trenējies - Zumba ar fitnesa elementiem** 17.00 - **Māmiņu klubiņš** 18.00 - **Radošā nodarbība**	9.00 - 12.00 **Dušas pakalpojums** (pēc iepriekšēja pieraksta) 10.00 - **Neformālā apmācība „Runāsim latviski!"** 11.00 - **Svētbrīdis** (kalpo luterāņu mācītājs) 12.00 – **Sarunas un sadraudzība** 12.00 – **Kulinārijas nodarbība** 13.00 - **„Svinēsim Latvijas dzimšanas dienu kopā!"**	**Latvijas valsts dzimšanas diena** 	9.00-16.00 **Dušas pakalpojums** (pēc iepriekšēja pieraksta) 10.00 - **Neformālā apmācība „Runāsim latviski!"** 10.00 - **Vingrošana kopā ar fizioterapeitu** 11.00 - **Vingrošana kopā ar fizioterapeitu** 11.00 - **Bībeles stunda** 12:00 – **Individuālās pastorālās konsultācijas** 12:00 - **Praktiskās digitālās prakses ikdienai ar brīvprātīgo** 14.00 - **Cikls "Latvijas ievērojamākās personības"- Biķernieku bibliotēkas prezentācija par aktrisi Astrīdu Kairišu**	9.00-16.00 **Masiera pakalpojums** (pēc iepriekšēja pieraksta) 10.00 - **Grupu vingrošana un pašmasāža** 11.00 - **Grupu vingrošana un pašmasāža** 10.00 - **Neformālā apmācība „Runāsim latviski!"** 11.00 – **Radošās prasmes rokdarbu pasaulē** (adīšana, tamborēšana) 11.00 - **Vizuālās mākslas nodarbība** 13.00 - **Galda kopība - Garšīgi kopā, veselīgi ikdienā!** 12.00-14.00 **Sociālās palīdzības diena "Apģērbs ceļo tālāk"**

23. novembris	*24. novembris*	*25. novembris*	*26. novembris*	*27. novembris*
13.00 - **Galda kopība - Garšīgi kopā, veselīgi ikdienā!** 13.00 - **Maskēšanās tīklu gatavošana ukraiņu karavīriem** 14.00 - **Rūpes par veselību un labsajūtu** 14.00 - **Neformālā apmācība „Runāsim latviski!"** 16.00 - **Dejo un trenējies - Zumba ar fitnesa elementiem** 17.00 - **Māmiņu klubiņš** 18.00 - **Radošā nodarbība**	9.00-16.00 **Dušas pakalpojums** (pēc iepriekšēja pieraksta) 10.00 - **Neformālā apmācība „Runāsim latviski!"** (A2 līmenis) 11.00 - **Svētbrīdis** (kalpo luterāņu mācītājs) 12.00 - **Sarunas un sadraudzība** 14.00 - **Izšūšanas meistarklase** 13.00 - **Boccia spēle**	9.00-16.00 **Masiera pakalpojums** (pēc iepriekšēja pieraksta) 10.00 - **Neformālā apmācība „Runāsim latviski!"** 10.00 - **Grupu vingrošana un pašmasāža** 11.00 - **Grupu vingrošana un pašmasāža** 12.00 - **Radošā darbnīca** (pēc pieraksta) 13.00 - **Galda kopība - Garšīgi kopā, veselīgi ikdienā!** 14.00 - **Literārā pēcpusdiena par rakstnieci Noru Ikstenu** 14.00 - **Novusa klubiņš** 15:00 - **Dejas sēdus ar Māru** 16:00 - **Atmiņas un prāta spēles**	9.00 -16.00 **Dušas pakalpojums** (pēc iepriekšēja pieraksta) 10.00 - **Neformālā apmācība „Runāsim latviski!"** (A1 līmenis) 10.00 - **Vingrošana kopā ar fizioterapeitu** 11.00 - **Bībeles stunda** 11.00 - **Vingrošana kopā ar fizioterapeitu** 12.00 - **Radošā darbnīca** 12:00-14.00 - **Praktiskās digitālās prakses ikdienai**	10.00 - **Neformālā apmācība „Runāsim latviski!"** 10.00 - **Grupu vingrošana un pašmasāža** 11.00 - **Grupu vingrošana un pašmasāža** 11.00 - **Vizuālās mākslas nodarbība** 11.00 - **Radošās prasmes rokdarbu pasaulē** (adīšana, tamborēšana) 13.00 - **Galda kopība - Garšīgi kopā, veselīgi ikdienā!** 12.30 - **Adventa vainagu gatavošanas darbnīca**

AKTIVITĀŠU PROGRAMMA KOPIENAS CENTRĀ "PAAUDZES"

Ūnijas iela 49, Rīga, tālr. 26596746, e-pasts: paaudzes@diakonija.lv

2026.GADA NOVEMBRIS

30. novembris 11.00 - **Pirmā Advente** 12.00 - **"Dziedi! Spēlē! Slavē!** 13.00 - **Galda kopība - Garšīgi kopā, veselīgi ikdienā!** 13.00 - **Maskēšanās tīklu gatavošana ukraiņu karavīriem** 14.00 - **Neformālā apmācība „Runāsim latviski!"** 16.00 - **- Dejo un trenējies - Zumba ar fitnesa elementiem** 17.00 - **Māmiņu klubiņš**				

Katru dienu Kopienas centrs piedāvā:

- sociālā darbinieka kosultācijas,
- pastorālā konsultanta konsultācijas,
- bibliotēku,
- atpūtas telpu,
- humāno palīdzību.

Piezīme: Nepieciešamības gadījumā plāns var tikt papildināts un precizēts.