

Nedzirdīgo kopienas centra plāns: 01.05.2026. – 31.05.2026

PIRMDIENA	OTRDIENA	TREŠDIENA	CETURTDIENA	PIEKTDIENA	SESTDIENA
				<u>1.maijs</u>	<u>2.maijs</u>
				BRĪVDIENA – DRBA SVĒTKI	
<u>4.maijs</u> BRĪVDIENA – LATVIJAS REPUBLIKAS NEATKARĪBAS ATJAUNOŠANAS DIENA	<u>5.maijs</u> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē •10:00–13:30Kulinārijas nodarbība 10:00 – 16:00 Radošās nodarbības – palešu krāsošana, lapenes iekārtošana 14:30 -15:30 Brīvā laika nodarbība – galda spēles • 19:30 – 20:45 – Īdens aerobika Rimi Olimpiskais centrs (Grostonas iela 6b obligāta pieteikšanās)	<u>6.maijs</u> • 9:00 – 10:30 – Īdens aerobika Rimi Olimpiskais centrs (Grostonas iela 6b obligāta pieteikšanās) 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē 10:00 – 15:00 Radošās nodarbības- palešu krāsošana, lapenes iekārtošana 12:00 – 15:30 Novusa draugi 16:00 – 17:30 Info diena 17:30 – 20:00 LNS kopienas deju kolektīva nodarbība	<u>7.maijs</u> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē 10:00 – 15:30 Radošās nodarbības- palešu krāsošana, lapenes iekārtošana 11:00 -13:00 Izglītojošā – atbalsta grupa – mācāmiens patstāvīgi datora, planšetes lietošanu • 19:30 – 20:45 – Īdens aerobika Rimi Olimpiskais centrs (Grostonas iela 6b obligāta pieteikšanās)	<u>8.maijs</u> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas - brīvā gaisotnē 10:00-14:00 Vingrosim kopā- trenāžieru zālē 10:00 – 15:00 Radošās nodarbības- mīksto spilvenu šūšana lapenes krēsliem 11:00 – 12:30 Māmiņu klubs sadarbībā ar PEP mammās apvienību 12:30-14:30 Kopienas sarunas brīvā gaisotnē un bērnu aktivitātes 13:00 – 14:00 Interesu grupa “Trenējam atmiņu	<u>9.maijs</u>
<u>11.maijs</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 – mīksto spilvenu šūšana lapenes krēsliem	<u>12.maijs</u> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē •10:00–13:30Kulinārijas nodarbība 10:00 – 16:00 Radošās nodarbības - mīksto spilvenu šūšana lapenes krēsliem. Lapenes iekārtošana 14:30 -15:30 Brīvā laika nodarbība – galda spēles	<u>13.maijs</u> • 9:00 – 10:30 – Īdens aerobika Rimi Olimpiskais centrs (Grostonas iela 6b obligāta pieteikšanās) 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē 10:00 – 15:00 Radošās nodarbības- dārza kastes veidošana no paletēm, riepām un citiem materiāliem	<u>14.maijs</u> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē 10:00 – 15:30 Radošās nodarbības- dārza kastes veidošana no paletēm, riepām un citiem materiāliem 11:00 -13:00 Izglītojošā – atbalsta grupa – mācāmiens patstāvīgi datora, planšetes lietošanu	<u>15.maijs</u> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas - brīvā gaisotnē 10:00-14:00 Vingrosim kopā- trenāžieru zālē 10:00 – 15:00 Radošās nodarbības – dārza kastes veidošana no paletēm, riepām un citiem materiāliem 13:00 – 14:00 Interesu grupa “Trenējam atmiņu	<u>16.maijs</u> 10:30-11:00 Brokastu tēja -kopienas sarunas brīvā gaisotnē 11:00 – 12:30 pasākums “Ģimenes diena” sadarbībā ar PEP mammās apvienību 12:30-14:30 pikniks, sarunas brīvā gaisotnē un bērnu aktivitātes (pikniks, aktivitātes ārā, lietus gadījumā iekštelpās)

<p>12:00 – 15:00 Novusa draugi 12:30 – 13:30 Izglītojošā – atbalsta grupa jaunu prasmju apguvei 18:30 – 20:30 LNS kopienas kora mēģinājums</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 19:30 – 20:45 – Īdens aerobika Rimi Olimpiskais centrs (Grostonas iela 6b <u>obligāta pieteikšanās</u>) 	<p>12:00 – 15:30 Novusa draugi 16:00 – 17:30 Info diena – jaunumi Latvijā un pasaulē 17:30 – 20:00 LNS kopienas deju kolektīva nodarbība</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 19:30 – 20:45 – Īdens aerobika Rimi Olimpiskais centrs (Grostonas iela 6b <u>obligāta pieteikšanās</u>) 		
<p><u>18.maijs</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 – dārza darbiņi, lapenes iekārtošana un sakopšana. Mīksto spilvenu šūšana lapenes krēsliem 12:00 – 15:00 Novusa draugi 12:30 – 13:30 Izglītojošā – atbalsta grupa jaunu prasmju apguvei 18:30 – 20:30 LNS kopienas kora mēģinājums</p>	<p><u>19.maijs</u> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē • 10:00–13:30 Kulinārijas nodarbība 10:00 – 16:00 Radošās nodarbības - dārza darbiņi, lapenes iekārtošana un sakopšana. Mīksto spilvenu šūšana lapenes krēsliem 12:30 -13:30 Brīvā laika nodarbība – galda spēles • 19:30 – 20:45 – Īdens aerobika Rimi Olimpiskais centrs (Grostonas iela 6b <u>obligāta pieteikšanās</u>)</p>	<p><u>20.maijs</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- dārza darbiņi, lapenes iekārtošana un sakopšana. Zīmēšana – optiskās ilūzijas 12:00 – 15:30 Novusa draugi <u>16:30 – pasākums</u> <u>“Maijs – LNS un Rīgas RB dzimšanas dienu mēnesis: viktorīna un atmiņas”</u> 17:30 – 20:00 LNS kopienas deju kolektīva nodarbība</p>	<p><u>21.maijs</u> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē 10:00 – 15:30 Radošās nodarbības- dārza darbiņi, lapenes iekārtošana un sakopšana. Sienas dekorī telpām – vasaras tēma 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>)</p>	<p><u>22.maijs</u> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas - brīvā gaisotnē 11:00 – 12:30 Māmiņu klubs sadarbībā ar PEP mammās apvienību 12:30-14:30 Kopienas sarunas brīvā gaisotnē un bērnu aktivitātes 10:00 – 15:00 Radošās nodarbības - dārza darbiņi, lapenes iekārtošana un sakopšana. Sienas dekorī telpām – vasaras tēma 13:00 – 14:00 Interesu grupa “Trenējam atmiņu</p>	<p><u>23.maijs</u> 11:00 Ekskursija uz Baložu kūdras muzejdzelzceļu, ekskursija pa purvu un brauciens ar bānīti (<u>obligāta pieteikšanās</u>)</p>
<p><u>25.maijs</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 - Dārza darbiņi, lapenes iekārtošana un</p>	<p><u>26.maijs</u> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē • 10:00–13:30 Kulinārijas nodarbība 10:00 – 16:00 Radošās nodarbības– dārza darbiņi, lapenes iekārtošana un sakopšana. Zīmēšana – optiskās ilūzijas 12:30 -13:30 Brīvā laika nodarbība – galda spēles</p>	<p><u>27.maijs</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– Dārza darbiņi, lapenes iekārtošana un</p>	<p><u>28.maijs</u> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē 10:00 – 15:30 Radošās nodarbības- dārza darbiņi, lapenes iekārtošana un sakopšana. Rokdarbi – pārļošana 11:00 -13:00 Izglītojošā – atbalsta grupa – mācāmies patstāvīgi datora, planšetes lietošanu</p>	<p><u>29.maijs</u> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas - brīvā gaisotnē 10:00-14:00 Vingrosim kopā- trenāžieru zālē 10:00 – 15:00 Radošās nodarbības – dārza darbiņi, lapenes iekārtošana un sakopšana. Sienas dekorī telpām – vasaras tēma 13:00 – 14:00 Interesu grupa “Trenējam atmiņu</p>	<p><u>30.maijs</u> 10:30-11:00 Brokastu tēja -kopienas sarunas brīvā gaisotnē 11:00 – 12:30 Māmiņu klubs sadarbībā ar PEP mammās apvienību 12:30-14:30 Kopienas sarunas brīvā gaisotnē un bērnu aktivitātes</p>

sakopšana. Sienas dekori telpām – vasaras tēma 12:00 – 15:00 Novusa draugi 12:30 – 13:30 Izglītojošā – atbalsta grupa jaunu prasmju apguvei 18:30 – 20:30 LNS kopienas kora mēģinājums	<ul style="list-style-type: none"> • 19:30 – 20:45 – Īdens aerobika Rimi Olimpiskais centrs (Grostonas iela 6b <u>obligāta pieteikšanās</u>) 	sakopšana. Rokdarbi – pārlošana 12:00 – 15:30 Novusa draugi 16:00 – 17:30 Info diena – jaunieši Latvijā un pasaulē 17:30 – 20:00 LNS kopienas deju kolektīva nodarbība	VAKARA BASEINA NODARBĪBA NENOTIEK		
---	--	---	--	--	--

- 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!