



Nedzirdīgo kopienas centra plāns: 01.06.2026. – 30.06.2026

PIRMDIENA	OTRDIENA	TREŠDIENA	CETURTDIENA	PIEKTDIENA	SESTDIENA
<p><u>1. jūnijs</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 – sienas dekors vasaras saulgriežu tematikā 12:00 – 15:00 Novusa draugi 12:30 –13:30 Izglītojošā – atbalsta grupa jaunu prasmju apgūvei 18:30 – 20:30 LNS kopienas kora mēģinājums 18:45 – 20:00 Īdens aerobika Rimi Olimpiskais centrs (Grostonas iela 6b) obligāta pieteikšanās</p>	<p><u>2. jūnijs</u> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē •10:00–13:30Kulinārijas nodarbība 10:00 – 16:00 Radošās nodarbības – sienas dekors vasaras saulgriežu tematikā 14:30 -15:30 Brīvā laika nodarbība – galda spēles • 19:30 – 20:45 – Īdens aerobika Rimi Olimpiskais centrs (Grostonas iela 6b) obligāta pieteikšanās</p>	<p><u>3. jūnijs</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 sienas dekors vasaras saulgriežu tematikā 12:00 – 15:30 Novusa draugi 16:00 – 17:30 Info diena 17:30 – 20:00 LNS kopienas deju kolektīva nodarbība</p>	<p><u>4. jūnijs</u> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē 10:00 – 15:30 Radošās nodarbības- darbs ar aplikāciju un otrreiz pārstrādātiem materiāliem. Āra dekoru lapenei 11:00 -13:00 Izglītojošā – atbalsta grupa – mācāmieš patstāvīgi datora, planšetes lietošanu • 19:30 – 20:45 – Īdens aerobika Rimi Olimpiskais centrs (Grostonas iela 6b) obligāta pieteikšanās</p>	<p><u>5. jūnijs</u> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas - brīvā gaisotnē 10:00-14:00 Vingrosim kopā- trenāžieru zālē 10:00 – 15:00 Radošās nodarbības- sienas dekors vasaras saulgriežu tematikā 11:00 – 12:30 Māmiņu klubs sadarbībā ar PEP mammas apvienību 12:30-14:30 Kopienas sarunas brīvā gaisotnē un bērnu aktivitātes 12:30-14:30 Kopienas sarunas brīvā gaisotnē un bērnu aktivitātes 13:00 – 14:00 Interesu grupa “Trenējam atmiņu</p>	<p><u>6. jūnijs</u></p>
<p><u>8. jūnijs</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 – sienas dekors vasaras saulgriežu tematikā</p>	<p><u>9. jūnijs</u> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē •10:00–13:30Kulinārijas nodarbība 10:00 – 16:00 Radošās nodarbības - sienas dekors vasaras saulgriežu tematikā 14:30 -15:30 Brīvā laika nodarbība – galda spēles</p>	<p><u>10. jūnijs</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- darbs ar aplikāciju un otrreiz pārstrādātiem</p>	<p><u>11. jūnijs</u> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē 10:00 – 15:30 Radošās nodarbības- darbs ar aplikāciju un otrreiz pārstrādātiem materiāliem. Āra dekoru lapenei 11:00 -13:00 Izglītojošā – atbalsta grupa – mācāmieš patstāvīgi datora, planšetes lietošanu</p>	<p><u>12. jūnijs</u> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas - brīvā gaisotnē 09:30 – 16:00 sporta aktivitāte, pikniks “Nūjošana iepazīstot Ķemerus” (plkst.9:39 izbraukšana no Zaslauka stacijas) 10:00 – 15:00 Radošās nodarbības – darbs ar aplikāciju un otrreiz pārstrādātiem</p>	<p><u>13. jūnijs</u> 10:30-11:00 Brokastu tēja -kopienas sarunas brīvā gaisotnē 11:00 – 12:30 Māmiņu klubs sadarbībā ar PEP mammas apvienību 12:30-14:30 Kopienas sarunas brīvā gaisotnē un bērnu aktivitātes</p>

<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 18:45 – 20:00 Īdens aerobika Rimi Olimpiskais centrs (Grostonas iela 6b obligāta pieteikšanās)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 19:30 – 20:45 – Īdens aerobika Rimi Olimpiskais centrs (Grostonas iela 6b obligāta pieteikšanās) 	<p>materiāliem. Āra dekorī lapenei 12:00 – 15:30 Novusa draugi <u>16:00 – 17:30 Info diena – “Civilās aizsardzības lekcija”</u> 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 obligāta pieteikšanās) 	<p>materiāliem. Āra dekorī lapenei</p>	
<p>15. jūnijs 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 – lapenes labiekārtošana un dekorēšana 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>16. jūnijs 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē 10:00 – 16:00 Radošās nodarbības - lapenes labiekārtošana un dekorēšana 12:30 -13:30 Brīvā laika nodarbība – galda spēles • 19:30 – 20:45 – Īdens aerobika Rimi Olimpiskais centrs (Grostonas iela 6b obligāta pieteikšanās)</p>	<p>17. jūnijs • 9:00 – 10:30 – Īdens aerobika Rimi Olimpiskais centrs (Grostonas iela 6b obligāta pieteikšanās) 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē • 10:00–13:30 Kulinārijas nodarbība (pasākumam) 10:00 – 15:00 Radošās nodarbības- lapenes labiekārtošana un dekorēšana 12:00 – 15:30 Novusa draugi <u>16:30 – pasākums “Kopā ielīgosim Jānus”</u></p>	<p>18. jūnijs 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē 10:00 – 15:30 Radošās nodarbības- lielformāta dziju glezna uz audekla 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)</p>	<p>19. jūnijs 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas - brīvā gaisotnē 10:00 – 15:00 Radošās nodarbības - lielformāta dziju glezna uz audekla 10:00-14:00 Vingrosim kopā- trenāžieru zālē 11:00 – 12:30 Māmiņu klubs sadarbībā ar PEP mammas apvienību 12:30-14:30 Kopienas sarunas brīvā gaisotnē un bērnu aktivitātes 13:00 – 14:00 Interesu grupa “Trenējam atmiņu</p>	<p>20. jūnijs</p>
<p>22. jūnijs</p> <p style="text-align: center;">BRĪVDIENA</p>	<p>23. jūnijs</p> <p style="text-align: center;">BRĪVDIENA – LĪGO DIENA!</p> 	<p>24. jūnijs</p> <p style="text-align: center;">BRĪVDIENA – JĀNU DIENA!</p> 	<p>25. jūnijs 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē 10:00 – 15:30 Radošās nodarbības- lielformāta dziju glezna uz audekla 11:00 -13:00 Izglītojošā – atbalsta grupa – mācāmiens patstāvīgi datora, planšetes lietošanu</p>	<p>26. jūnijs 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas - brīvā gaisotnē 10:00-14:00 Vingrosim kopā- trenāžieru zālē 10:00 – 15:00 lielformāta dziju glezna uz audekla 13:00 – 14:00 Interesu grupa “Trenējam atmiņu</p>	<p>27. jūnijs 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas - brīvā gaisotnē 10:00 – 14:00 lielformāta dziju glezna uz audekla 11:00 – 12:30 Māmiņu klubs sadarbībā ar PEP mammas apvienību 12:30-14:00 Kopienas sarunas brīvā gaisotnē un bērnu aktivitātes</p>

			<ul style="list-style-type: none"> • 19:30 – 20:45 – Īdens aerobika Rimi Olimpiskais centrs (Grostonas iela 6b obligāta pieteikšanās) 		<p>10:00 – 14:00 Radošās nodarbības - dārza darbiņi, lapenes iekārtošana un sakopšana. Sienas dekori telpām – vasaras tēma</p> <p>13:00 – 14:00 Interesu grupa “Trenējam atmiņu</p>
<p>29. jūnijs 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 lielformāta dziju glezna uz audekla 12:00 – 15:00 Novusa draugi 12:30 – 13:30 Izglītojošā – atbalsta grupa jaunu prasmju apguvei 18:30 – 20:30 LNS kopienas kora mēģinājums 18:45 – 20:00 Īdens aerobika Rimi Olimpiskais centrs (Grostonas iela 6b obligāta pieteikšanās)</p>	<p>30. jūnijs 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē • 10:00–13:30 Kulinārijas nodarbība 10:00 – 16:00 Radošās nodarbības– lielformāta dziju glezna uz audekla 12:30 -13:30 Brīvā laika nodarbība – galda spēles • 19:30 – 20:45 – Īdens aerobika Rimi Olimpiskais centrs (Grostonas iela 6b obligāta pieteikšanās)</p>				

- 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!