

Nedzirdīgo kopienas centra plāns: 01.07.2026. – 31.07.2026

PIRMDIENA	OTRDIENA	TREŠDIENA	CETURTDIENA	PIEKTDIENA	SESTDIENA
		<p><u>1. jūlijs</u></p> <ul style="list-style-type: none"> 9:00 – 10:30 – Īdens aerobika Rimi Olimpiskais centrs (Grostonas iela 6b) <p><u>obligāta pieteikšanās</u></p> <p>9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē</p> <p>10:00 – 15:00 Radošās nodarbības -lapenes uzkošana, ziedu pušķa veidošana</p> <p>12:00 – 15:30 Novusa draugi</p> <p>16:00 – 17:30 Info diena</p>	<p><u>2. jūlijs</u></p> <p>9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē</p> <p>10:00 – 15:30 Radošās nodarbības- sapņu ķērāja veidošana</p> <p>11:00 -13:00 Izglītojošā – atbalsta grupa – mācāmieš patstāvīgi datora, planšetes lietošanu</p> <ul style="list-style-type: none"> 19:30 – 20:45 – Īdens aerobika Rimi Olimpiskais centrs (Grostonas iela 6b) <p><u>obligāta pieteikšanās</u></p>	<p><u>3. jūlijs</u></p> <p>9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas - brīvā gaisotnē</p> <p>10:00-14:00 Vingrosim kopā- trenāžieru zālē</p> <p>10:00 – 15:00 Radošās nodarbības- sapņu ķērāja veidošana</p> <p>13:00 – 14:00 Interesu grupa “Trenējam atmiņu</p>	
<p><u>6. jūlijs</u></p> <p>9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē</p> <p>10:30 - 11:15 Sporta draugi – Kaizen Gym – intensīva vingrošana</p> <p>11:15 – 12:00 Sporta draugi – Kaizen Gym – mierīga vingrošana</p> <p>11:00 –16:00 Radošās nodarbības – sapņu ķērāja veidošana, lapenes dekorēšana, uzkopšana</p> <p>12:00 – 15:00 Novusa draugi</p> <p>12:30 –13:30 Izglītojošā – atbalsta grupa jaunu prasmju apguvei</p>	<p><u>7. jūlijs</u></p> <p>9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē</p> <ul style="list-style-type: none"> 10:00–13:30Kulinārijas nodarbība <p>10:00 – 16:00 Radošās nodarbības - ziedi akvareļu tehnikā</p> <p>14:30 -15:30 Brīvā laika nodarbība – galda spēles</p>	<p><u>8. jūlijs</u></p> <p>9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē</p> <p>10:00 – 15:00 Radošās nodarbības- izšūšana uz audekla – abstrakts darbs</p> <p>12:00 – 15:30 Novusa draugi</p> <p>16:00 – 17:30 Info diena”</p>	<p><u>9. jūlijs</u></p> <p>9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē</p> <p>10:00 – 15:30 Radošās nodarbības- ziedi akvareļu tehnikā</p> <p><u>9:30 – 16:00 Ekskursija – “Vasaras izbrauciens uz Jūrmalu ar kuģīti”</u> (plkst.10:00 izbraukšana ar kuģīti no Rīgas) - <u>obligāta pieteikšanās</u></p>	<p><u>10. jūlijs</u></p> <p>9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas - brīvā gaisotnē</p> <p>10:00 – 15:00 Radošās nodarbības – ziedi akvareļu tehnikā</p> <p>10:00-14:00 Vingrosim kopā- trenāžieru zālē</p> <p><u>11:30 – 15:00 Ekskursija uz Rīgas Starptautisko lidostu (obligāta pieteikšanās)</u></p>	
<p><u>13. jūlijs</u></p> <p>9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē</p>	<p><u>14. jūlijs</u></p> <p>9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē</p>	<p><u>15. jūlijs</u></p> <p>9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē</p>	<p><u>16. jūlijs</u></p> <p>9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē</p>	<p><u>17. jūlijs</u></p> <p>9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas - brīvā gaisotnē</p>	

<p>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 uzkopšana. Izšūšana uz audekla – abstrakts darbs 12:00 – 15:00 Novusa draugi 12:30 – 13:30 Izglītojošā – atbalsta grupa jaunu prasmju apguvei</p>	<p>•10:00–13:30 Kulinārijas nodarbība 10:00 – 16:00 Radošās nodarbības - izšūšana uz audekla – abstrakts darbs 14:30 -15:30 Brīvā laika nodarbība – galda spēles</p>	<p>10:00 – 15:00 Radošās nodarbības- izšūšana uz audekla – abstrakts darbs 12:00 – 15:30 Novusa draugi 16:00 – 17:30 Info diena</p>	<p>10:00 – 15:30 Radošās nodarbības- izšūšana uz audekla – abstrakts darbs 11:00 -13:00 Izglītojošā – atbalsta grupa – mācāmies patstāvīgi datora, planšetes lietošanu</p>	<p>10:00 – 15:00 Radošās nodarbības - izšūšana uz audekla – abstrakts darbs 10:00-14:00 Vingrosim kopā- trenāžieru zālē 13:00 – 14:00 Interesu grupa “Trenējam atmiņu</p>	
<p>20. jūlijs 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 uzkopšana. Pārļošana, izšūšana uz audekla 12:00 – 15:00 Novusa draugi 12:30 – 13:30 Izglītojošā – atbalsta grupa jaunu prasmju apguvei</p>	<p>21. jūlijs 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē •10:00–13:30 Kulinārijas nodarbība 10:00 – 16:00 Radošās nodarbības - pārļošana, izšūšana uz audekla 14:30 -15:30 Brīvā laika nodarbība – galda spēles</p>	<p>22. jūlijs 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē 10:00 – 15:00 Radošās nodarbības- pārļošana, izšūšana uz audekla 12:00 – 15:30 Novusa draugi 16:00 – 17:30 Info diena</p>	<p>23. jūlijs 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē 10:00 – 15:30 Radošās nodarbības- Krāsu pludināšana ar akvareļiem 11:00 -13:00 Izglītojošā – atbalsta grupa – mācāmies patstāvīgi datora, planšetes lietošanu</p>	<p>24. jūlijs 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas - brīvā gaisotnē 10:00 – 15:00 Radošās nodarbības - Krāsu pludināšana ar akvareļiem 13:00 – 14:00 Interesu grupa “Trenējam atmiņu</p>	
<p>27. jūlijs 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 uzkopšana. Pārļošana,</p>	<p>28. jūlijs 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē •10:00–13:30 Kulinārijas nodarbība 10:00 – 16:00 Radošās nodarbības - pārļošana, izšūšana uz audekla 14:30 -15:30 Brīvā laika nodarbība – galda spēles • 19:30 – 20:45 – Īdens aerobika Rimi</p>	<p>29. jūlijs • 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 akvareļiem, brīva tēma</p>	<p>30. jūlijs 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē 10:00 – 15:30 Radošās nodarbības- darbs ar akvareļiem, brīva tēma 11:00 -13:00 Izglītojošā – atbalsta grupa – mācāmies patstāvīgi datora, planšetes lietošanu • 19:30 – 20:45 – Īdens aerobika Rimi Olimpiskais</p>	<p>31. jūlijs 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas - brīvā gaisotnē 10:00 – 15:00 Radošās nodarbības - darbs ar akvareļiem, brīva tēma 11:00-14:00 Māmiņu klubs - sarunas brīvā gaisotnē un bērnu aktivitātes 13:00 – 14:00 Interesu grupa “Trenējam atmiņu</p>	

izšūšana uz audekla 12:00 – 15:00 Novusa draugi 12:30 –13:30 Izglītojošā – atbalsta grupa jaunu prasmju apguvei •18:45 – 20:00 Īdens aerobika Rimi Olimpiskais centrs (Grostonas iela 6b obligāta pieteikšanās)	Olimpiskais centrs (Grostonas iela 6b obligāta pieteikšanās)	12:00 – 15:30 Novusa draugi 16:00 – 17:30 Info diena	centrs (Grostonas iela 6b obligāta pieteikšanās)		
--	---	---	---	--	--

- 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!