

Nedzirdīgo kopienas centra plāns: 01.10.2026. – 31.10.2026

PIRMDIENA	OTRDIENA	TREŠDIENA	CETURTDIENA	PIEKTDIENA
			<u>1.oktobris</u> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē • 10:00 – 12:00 Kulinārijas nodarbība 10:00 – 12:00 Radošās nodarbības – “Latvijas zelta rudens” Rudens ainavas gleznošana ar sūkļiem, lapām vai pirkstu nospiedumiem. 12:00 – Senioru diena “Veselība, dzīvesprieks un kopā būšana” lekciju vadīs Maija Kronberga. • 19:45 – 20:30 – Īdens aerobika Rimi Olimpiskais centrs (Grostonas iela 6b <u>obligāta pieteikšanās</u>)	<u>2.oktobris</u> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas - brīvā gaisotnē 10:00 – 14:00 Vingrosim kopā- trenāžieru zālē 10:00 – 15:00 Radošās nodarbības - “Latvijas zelta rudens” Rudens krāsu palete – aplikācijas. 13:00 – 14:00 Interesu grupa “Trenējam atmiņu”
<u>5.oktobris</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 – “Latvijas zelta rudens” Rudens ainavas gleznošana ar sūkļiem, lapām vai pirkstu nospiedumiem. 12:00 – 15:00 Novusa draugi	<u>6.oktobris</u> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē 11:00 – Uztura maistarklase ar biedrību “GRIBU BŪT”, meistarklasi vadīs Agrita Spēlmane (<u>obligāta pieteikšanās</u>) 10:00 – 16:00 Radošās nodarbības – “Rudens lapu noslēpumi” Lapas atveidošana ar plastilīnu. 14:30 -15:30 Brīvā laika nodarbība – galda spēle. • 19:45 – 20:30 – Īdens aerobika Rimi	<u>7.oktobris</u> • 9:15 – 10:00 – 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 – “Rudens lapu noslēpumi” Lapas atveidošana ar plastilīnu. 12:00 – 15:30 Novusa draugi 16:00 – 17:30 Info diena 17:30 – 20:00 LNS kopienas deju kolektīva nodarbība	<u>8.oktobris</u> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē 10:00 – 15:30 Radošās nodarbības – Rudens lapu kompozīcija – ziedu veidošana no kļavu un citām lapām. 10:00 Ekskursija uz Ādažu čipsu ražotni “Kartupeļa ceļš līdz čipsiem” (<u>obligāta pieteikšanās</u>) 11:00 -13:00 Izglītojošā – atbalsta grupa – mācāmies patstāvīgi datora, planšetes lietošanu	<u>9.oktobris</u> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas - brīvā gaisotnē 10:00 – 14:00 Vingrosim kopā- trenāžieru zālē 10:00 – 15:00 Radošās nodarbības – “Latvijas zelta rudens” Rudens krāsu palete – aplikācijas. 13:00 – 14:00 Interesu grupa “Trenējam atmiņu”

12:00 – 13:00 Informatīva un aktualitāšu nodarbība 18:30 – 20:30 LNS kopienas kora mēģinājums • 19:00 – 19:45 Īdens aerobika Rimi Olimpiskais centrs (Grostonas iela 6b <u>obligāta pieteikšanās</u>)	Olimpiskais centrs (Grostonas iela 6b <u>obligāta pieteikšanās</u>)		• 19:45 – 20:30 – Īdens aerobika Rimi Olimpiskais centrs (Grostonas iela 6b <u>obligāta pieteikšanās</u>)	
<u>12.oktobris</u> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaissotnē 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 – Sēņu pasaule – iztēles darbs dažādās tehnikās pēc izvēles. 12:00 – 15:00 Novusa draugi 12:00 – 13:00 Informatīva un aktualitāšu nodarbība 18:30 – 20:30 LNS kopienas kora mēģinājums • 19:00 – 19:45 Īdens aerobika Rimi Olimpiskais centrs (Grostonas iela 6b <u>obligāta pieteikšanās</u>)	<u>13.oktobris</u> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaissotnē • 10:00 – 13:30 Kulinārijas nodarbība 10:00 – 16:00 Radošās nodarbības - Sēņu pasaule – iztēles darbs dažādās tehnikās pēc izvēles. 14:30 – 15:30 Brīvā laika nodarbība – galda spēles • 19:45 – 20:30 – Īdens aerobika Rimi Olimpiskais centrs (Grostonas iela 6b <u>obligāta pieteikšanās</u>)	<u>14.oktobris</u> • 9:15 – 10:00 – Īdens aerobika Rimi Olimpiskais centrs (Grostonas iela 6b <u>obligāta pieteikšanās</u>) 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaissotnē 10:00 – 15:00 Radošās nodarbības – Sēņu pasaule – iztēles darbs dažādās tehnikās pēc izvēles. 12:00 – 15:30 Novusa draugi 16:00 – 17:30 Info diena 17:30 – 20:00 LNS kopienas deju kolektīva nodarbība	<u>15.oktobris</u> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaissotnē 10:00 – 15:30 Radošās nodarbības - Sēņu pasaule – iztēles darbs dažādās tehnikās pēc izvēles. 11:00 – 13:00 Izglītojošā – atbalsta grupa – mācāmies patstāvīgi datora, planšetes lietošanu • 19:45 – 20:30 – Īdens aerobika Rimi Olimpiskais centrs (Grostonas iela 6b <u>obligāta pieteikšanās</u>)	<u>16.oktobris</u> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas – brīvā gaissotnē 10:00 – 14:00 Vingrosim kopā- trenāžieru zālē 10:00 – 15:00 Radošās nodarbības - Sēņu pasaule – iztēles darbs dažādās tehnikās pēc izvēles. 13:00 – 14:00 Interesū grupa “Trenējam atmiņu”
<u>19.oktobris</u> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaissotnē	<u>20.oktobris</u> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaissotnē 10:00 – Lekcija par DEMENCI vadīs dienas	<u>21.oktobris</u> • 9:15 – 10:00 – Īdens aerobika Rimi Olimpiskais centrs (Grostonas iela 6b <u>obligāta pieteikšanās</u>)	<u>22.oktobris</u> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaissotnē 10:00 – 15:30 Radošās nodarbības - Rudens migla	<u>23.oktobris</u> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas - brīvā gaissotnē 10:00 – 15:00 Radošās nodarbības - Rudens

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 – Rokdarbi un rudens motīvi – pārļota piespraude lapiņa vai sēne. 12:00 – 15:00 Novusa draugi 12:00 – 13:00 Informatīva un aktualitāšu nodarbība 18:30 – 20:30 LNS kopienas kora mēģinājums • 19:00 – 19:45 Īdens aerobika Rimi Olimpiskais centrs (Grostonas iela 6b <u>obligāta pieteikšanās</u>)	centra “Sāras dārz” sociālā darbiniece Liene Lizdika 10:00 – 16:00 Radošās nodarbības – Rudens migla un mežs – darbs ar akvareļiem. 14:30 -15:30 Brīvā laika nodarbība – galda spēle • 19:45 – 20:30 – 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 - Rudens migla un mežs – darbs ar akvareļiem. 12:00 – 15:30 Novusa draugi 16:00 – 17:30 Info diena 17:30 – 20:00 LNS kopienas deju kolektīva nodarbība	un mežs – darbs ar aplikāciju un zīmēšana. 11:00 –13:00 Izglītojošā – atbalsta grupa – mācāties patstāvīgi datora, planšetes lietošanu • 19:45 – 20:30 – Īdens aerobika Rimi Olimpiskais centrs (Grostonas iela 6b <u>obligāta pieteikšanās</u>)	migla un mežs – darbs ar aplikāciju un zīmēšana. 13:00 – 14:00 Interesu grupa “Trenējam atmiņu
<u>26.oktobris</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 – Rokdarbi un rudens motīvi – pārļota piespraude lapiņa vai sēne. 12:00 – 15:00 Novusa draugi 12:00 – 13:00 Informatīva un aktualitāšu nodarbība	<u>27.oktobris</u> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē • 10:00–13:30 Kulinārijas nodarbība 10:00 – 16:00 Radošās nodarbības – Krāsainās lapas – sienas dekors. Darbs ar aplikāciju. 14:30 -15:30 Brīvā laika nodarbība – galda spēle • 19:45 – 20:30 – Īdens aerobika Rimi Olimpiskais centrs (Grostonas iela 6b <u>obligāta pieteikšanās</u>)	<u>28.oktobris</u> • 9:15 – 10:00 – 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 - Krāsainās lapas – sienas dekors. Darbs ar aplikāciju. 12:00 – 15:30 Novusa draugi 16:00 – 17:30 Info diena 17:30 – 20:00 LNS kopienas deju kolektīva nodarbība	<u>29.oktobris</u> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē 10:00 – 15:30 Radošās nodarbības - Krāsainās lapas – sienas dekors. Darbs ar aplikāciju. 11:00 –13:00 Izglītojošā – atbalsta grupa – mācāties patstāvīgi datora, planšetes lietošanu	<u>30.oktobris</u> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas - brīvā gaisotnē 10:00 – 15:00 Radošās nodarbības - Krāsainās lapas – sienas dekors. Darbs ar aplikāciju. 13:00 – 14:00 Interesu grupa “Trenējam atmiņu

18:30 – 20:30 LNS kopienas kora mēģinājums •19:00 – 19:45 Ūdens aerobika Rimi Olimpiskais centrs (Grostonas iela 6b <u>obligāta</u> <u>pieteikšanās</u>)				
--	--	--	--	--

- 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!