

Nedzirdīgo kopienas centra plāns: 02.11.2026. – 30.11.2026

PIRMDIENA	OTRDIENA	TREŠDIENA	CETURTDIENA	PIEKTDIENA	SESTDIENA
<u>2.novembris</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 – Ģeometrisku formu kompozīcija Latvijas karoga krāsās. Dekoratīvs sienas dekors, izmantojot dažādu izmēru un formu papīra aplikācijas 12:00 – 15:00 Novusa draugi 12:00 – 13:00 Informatīva un aktualitāšu nodarbība 18:30 – 20:30 LNS kopienas kora mēģinājums • 18:45 – 20:00 Īdens aerobika Rimi Olimpiskais centrs (Grostonas iela 6b <u>obligāta pieteikšanās</u>)	<u>3.novembris</u> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē • 10:00 – 13:30 Kulinārijas nodarbība 10:00 – 16:00 Radošās nodarbības Ģeometrisku formu kompozīcija Latvijas karoga krāsās. Dekoratīvs sienas dekors, izmantojot dažādu izmēru un formu papīra aplikācijas 14:30 – 15:30 Brīvā laika nodarbība – galda spēles • 19:30 – 20:45 – Īdens aerobika Rimi Olimpiskais centrs (Grostonas iela 6b <u>obligāta pieteikšanās</u>)	<u>4.novembris</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 – Ģeometrisku formu kompozīcija Latvijas karoga krāsās. Dekoratīvs sienas dekors, izmantojot dažādu izmēru un formu papīra aplikācijas 12:00 – 15:30 Novusa draugi 16:00 – 17:30 Info diena 17:30 – 20:00 LNS kopienas deju kolektīva nodarbība	<u>5.novembris</u> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē 10:00 – 15:30 Radošās nodarbības – Ģeometrisku formu kompozīcija Latvijas karoga krāsās. Dekoratīvs sienas dekors, izmantojot dažādu izmēru un formu papīra aplikācijas 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>)	<u>6.novembris</u> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas - brīvā gaisotnē 10:00 – 14:00 Vingrosim kopā- trenāžieru zālē 10:00 – 15:00 Radošās nodarbības – Ģeometrisku formu kompozīcija Latvijas karoga krāsās. Dekoratīvs sienas dekors, izmantojot dažādu izmēru un formu papīra aplikācijas. 13:00 – 14:00 Interesu grupa “Trenējam atmiņu”	<u>7.novembris</u> 11:00 – 14:00 Ukrainu sadraudzības rīts – ceļojumu iespaidi (piedzīvojumi Amerikā stāsta Nazar Komars), aktuālas sarunas un kopā būšana
<u>9.novembris</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	<u>10.novembris</u> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē • 10:00 – 13:30 Kulinārijas nodarbība 10:00 – 16:00 Radošās nodarbības – Rokdarbi, pārlošana. Piespraudīte Karoga krāsās	<u>11.novembris</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	<u>12.novembris</u> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē 10:00 – 15:30 Radošās nodarbības - Latviešu senās zīmes. Darbs ar plastilīnu 11:00 -13:00 Izglītojošā – atbalsta grupa – mācāmies	<u>13.novembris</u> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas - brīvā gaisotnē Vingrosim kopā- trenāžieru zālē 10:00 – 15:00 Radošās nodarbības – Latviešu senās zīmes. Darbs ar plastilīnu	

<p>11:00 – 16:00 Radošās nodarbības – Rokdarbi, pārļošana. Piespraudīte Karoga krāsā</p> <p>12:00 – 15:00 Novusa draugi</p> <p>12:00 – 13:00 Informatīva un aktualitāšu nodarbība</p> <p>18:30 – 20:30 LNS kopienas kora mēģinājums</p> <p>• 18:45 – 20:00 Īdens aerobika Rimi Olimpiskais centrs (Grostonas iela 6b <u>obligāta pieteikšanās</u>)</p>	<p>14:30 -15:30 Brīvā laika nodarbība – spēle “Bingo”</p> <p>• 19:30 – 20:45 – Īdens aerobika Rimi Olimpiskais centrs (Grostonas iela 6b <u>obligāta pieteikšanās</u>)</p>	<p>10:00 – 15:00 Radošās nodarbības – Rokdarbi, pārļošana. Piespraudīte Karoga krāsā</p> <p>12:00 – 15:30 Novusa draugi</p> <p>17:00 – 20:30 Pasākums “No Lāčplēša dienas līdz Latvijas dzimšanas dienai”</p>	<p>patstāvīgi datora, planšetes lietošanu</p> <p>• 19:30 – 20:45 – Īdens aerobika Rimi Olimpiskais centrs (Grostonas iela 6b <u>obligāta pieteikšanās</u>)</p>	<p>13:00 – 14:00 Interesu grupa “Trenējam atmiņu”</p>	
<p><u>16.novembris</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 -“Patriotiskais koks” – radošs darbs aplikācijas tehnikā, veidojot abstraktu koka attēlu Latvijas karoga krāsās</p> <p>12:00 – 15:00 Novusa draugi</p> <p>12:00 – 13:00 Informatīva un aktualitāšu nodarbība</p> <p>18:30 – 20:30 LNS kopienas kora mēģinājums</p> <p>• 18:45 – 20:00 Īdens aerobika Rimi Olimpiskais centrs (Grostonas iela 6b <u>obligāta pieteikšanās</u>)</p>	<p><u>17.novembris</u></p> <p>9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē</p> <p>10:00 – 14:00 Radošās nodarbības “Patriotiskais koks” – radošs darbs aplikācijas tehnikā, veidojot abstraktu koka attēlu Latvijas karoga krāsās</p> <p>12:30 – 13:30 Brīvā laika nodarbība – galda spēles</p> <p>• 19:30 – 20:45 – Īdens aerobika Rimi Olimpiskais centrs (Grostonas iela 6b <u>obligāta pieteikšanās</u>)</p>	<p><u>18.novembris</u></p> <p>• 9:00 – 10:30 – Īdens aerobika Rimi Olimpiskais centrs (Grostonas iela 6b <u>obligāta pieteikšanās</u>)</p> <p><i>Kopienas centrs slēgts, notiek tikai ūdens aerobikas nodarbība</i></p> <p>Latvijas Republikas proklamēšanas diena</p>	<p><u>19.novembris</u></p> <p>9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē</p> <p>10:00 – 15:30 Radošās nodarbības- Rokdarbi, pārļošana, adīšana u.c.</p> <p>• 10:00 –13:30 Kulinārijas nodarbība</p> <p>11:00 – 13:00 Izglītojošā – atbalsta grupa – mācāties patstāvīgi datora, planšetes lietošanu</p> <p>14:00 – <u>Ekskursija uz Latvijas Universitātes Dabas māju (obligāta pieteikšanās)</u></p> <p>• 19:30 – 20:45 – Īdens aerobika Rimi Olimpiskais centrs (Grostonas iela 6b <u>obligāta pieteikšanās</u>)</p>	<p><u>20.novembris</u></p> <p>9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas – brīvā gaisotnē</p> <p>10:00 – 15:00 Radošās nodarbības - Rokdarbi, pārļošana, adīšana u.c.</p> <p>10:00-14:00 Vingrosim kopā – trenāžieru zālē</p> <p>10:30 – 13:30 Māmiņu klubs – sarunas un bērnu rotaļas</p> <p>13:00 – 14:00 Interesu grupa “Trenējam atmiņu”</p>	<p><u>21.novembris</u></p> <p>10:00 – 17:00 Lekcija “Nedzirdīgo identitātes apzināšanās un nedzirdīgo kultūra” vieslektori no Ungārijas Zsolt Pető-Plaszko un Dora Helga Balog</p>

<p><u>23.novembris</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-Ziemassvētku dekoru veidošana no filca 12:00 – 15:00 Novusa draugi 12:00 – 13:00 Informatīva un aktualitāšu nodarbība 18:30 – 20:30 LNS kopienas kora mēģinājums •18:45 – 20:00 Īdens aerobika Rimi Olimpiskais centrs (Grostonas iela 6b <u>obligāta</u> <u>pieteikšanās</u>)</p>	<p><u>24.novembris</u> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē •10:00–13:30 Kulinārijas nodarbība 10:00 – 16:00 Radošās nodarbības- Ziemassvētku dekoru veidošana no filca 14:30 -15:30 Brīvā laika nodarbība – galda spēles • 19:30 – 20:45 – Īdens aerobika Rimi Olimpiskais centrs (Grostonas iela 6b <u>obligāta</u> <u>pieteikšanās</u>)</p>	<p><u>25.novembris</u> • 9:00 – 10:30 – Īdens aerobika Rimi Olimpiskais centrs (Grostonas iela 6b <u>obligāta</u> <u>pieteikšanās</u>) 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē 10:00 – 15:00 Radošās nodarbības - Ziemassvētku dekoru veidošana no filca 12:00 – 15:30 Novusa draugi 16:00 – 17:30 Info diena 17:30 – 20:00 LNS kopienas deju kolektīva nodarbība</p>	<p><u>26.novembris</u> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē 10:00 – 15:30 Radošās nodarbības - Ziemassvētku dekoru veidošana no filca 11:00 –13:00 Izglītojošā – atbalsta grupa – mācāmiēs patstāvīgi datora, planšetes lietošanu • 19:30 – 20:45 – Īdens aerobika Rimi Olimpiskais centrs (Grostonas iela 6b <u>obligāta pieteikšanās</u>)</p>	<p><u>27.novembris</u> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas - brīvā gaisotnē 10:00 – 15:00 Radošās nodarbības- Ziemassvētku dekoru veidošana no filca 13:00 – 14:00 Interesu grupa “Trenējam atmiņu</p>	
<p><u>30.novembris</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 – Ziemassvētku dekoru veidošana no filca 12:00 – 15:00 Novusa draugi 12:00 – 13:00 Informatīva un aktualitāšu nodarbība</p>					

18:30 – 20:30 LNS kopienas kora mēģinājums •18:45 – 20:00 Īdens 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!