

Nedzirdīgo kopienas centra plāns: 01.04.2026. – 30.04.2026

| PIRMDIENA | OTRDIENA | TREŠDIENA | CETURTDIENA | PIEKTDIENA | SESTDIENA |
|--|---|---|---|--|--|
| | | <p><u>1. aprīlis</u></p> <ul style="list-style-type: none"> 9:00 – 10:30 – Īdens aerobika Rimi Olimpiskais centrs (Grostonas iela 6b <u>obligāta pieteikšanās</u>) 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē 10:00–13:30 Kulinārijas nodarbība (<u>gatavošanās pasākumam</u>) 10:00 – 15:00 Radošās nodarbības - Jokojam, smejamies un krāsojam olas 12:00 – 15:30 Novusa draugi 16:30 – PASĀKUMS "LIELDIENU JOKI" | <p><u>2. aprīlis</u></p> <ul style="list-style-type: none"> 9:00 Brokastu tēja - kopienas sarunas brīvā gaisotnē 10:00 – 14:00 Radošās nodarbības- sienas dekori Lieldienu tematikā 11:00 -13:00 Izglītojošā – atbalsta grupa – mācāmieš patstāvīgi datora, planšetes lietošanu 19:30 – 20:45 – Īdens aerobika Rimi Olimpiskais centrs (Grostonas iela 6b <u>obligāta pieteikšanās</u>) | <p><u>3. aprīlis</u></p> <p>BRĪVDIENA – LIELĀ PIEKTDIENA</p> | |
| <p><u>6. aprīlis</u></p> <p>BRĪVDIENA – OTRĀS LIELDIENAS</p> | <p><u>7. aprīlis</u></p> <ul style="list-style-type: none"> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē 10:00 – 16:00 Radošās nodarbības – sienas dekori pavasara tematikā 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>) | <p><u>8. aprīlis</u></p> <ul style="list-style-type: none"> 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- sienas dekori pavasara tematikā ar krāsainiem diegiem un dziju 12:00 – 15:30 Novusa draugi 16:00 – 17:30 Info diena 17:30 – 20:00 LNS kopienas deju kolektīva nodarbība | <p><u>9. aprīlis</u></p> <ul style="list-style-type: none"> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē 10:00 – 15:30 Radošās nodarbības- abstrakts radošs darbs – līnijas un krāsas 11:00 -13:00 Izglītojošā – atbalsta grupa – mācāmieš patstāvīgi datora, planšetes lietošanu 19:30 – 20:45 – Īdens aerobika Rimi Olimpiskais centrs (Grostonas iela 6b <u>obligāta pieteikšanās</u>) | <p><u>10. aprīlis</u></p> <ul style="list-style-type: none"> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas - brīvā gaisotnē 10:00-14:00 Vingrosim kopā- trenāžieru zālē 10:00 – 15:00 Radošās nodarbības- abstrakts radošs darbs – līnijas un krāsas 13:00 – 14:00 Interesešu grupa "Trenējam atmiņu" | <p><u>11. aprīlis</u></p> <ul style="list-style-type: none"> 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>13. aprīlis 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 –abstrakts radošs darbs – līnijas un krāsas 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>14. aprīlis 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē •10:00–13:30Kulinārijas nodarbība 10:00 – 16:00 Radošās nodarbības - pārļošana. pavasara piespraudes un citi aksesuāri 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>15. aprīlis • 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- pārļošana. pavasara piespraudes un citi aksesuāri 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> | <p>16. aprīlis 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē 10:00 – 15:30 Radošās nodarbības- abstrakts radošs darbs – līnijas un krāsas 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>17. aprīlis 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas - brīvā gaisotnē 10:00-14:00 Vingrosim kopā- trenāžieru zālē 10:00 – 15:00 Radošās nodarbības – abstrakts radošs darbs – līnijas un krāsas 11:00 – 12:30 Māmiņu klubs sadarbībā ar PEP mammā apvienību 12:30-14:30 Kopienas sarunas brīvā gaisotnē un bērnu aktivitātes 13:00 – 14:00 Interēšu grupa “Trenējam atmiņu</p> | |
| <p>20. aprīlis 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 – 16:00Radošās nodarbības –atpūtas stūrīša veidošana- soli no paletēm 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>21. aprīlis 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē •10:00–13:30Kulinārijas nodarbība 10:00 – 16:00 Radošās nodarbības - atpūtas stūrīša veidošana- soli no paletēm 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>22. aprīlis • 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- atpūtas stūrīša veidošana- soli no paletēm 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> | <p>23. aprīlis 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē 10:00 – 15:30 Radošās nodarbības- atpūtas stūrīša veidošana- soli no paletēm 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>24. aprīlis 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas - brīvā gaisotnē 10:00-14:00 Vingrosim kopā- trenāžieru zālē 10:00 – 15:00 Radošās nodarbības - plaukst ziedī – ziedu zīmēšana un krāsošana dažādās tehnikās 13:00 – 14:00 Interēšu grupa “Trenējam atmiņu</p> | <p>25. aprīlis 10:30-11:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē 11:00 – 12:30 Māmiņu klubs sadarbībā ar PEP mammā apvienību 12:30-14:30 Kopienas sarunas brīvā gaisotnē un bērnu aktivitātes</p> |
| <p>27. aprīlis</p> | <p>28. aprīlis</p> | <p>29. aprīlis • 9:00 – 10:30 – Īdens aerobika Rimi</p> | <p>30. aprīlis</p> | | |

| | | | | | |
|---|---|--|---|--|--|
| <p>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 - atpūtas stūrīša veidošana- soli no paletēm 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>9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē 10:00 – 16:00 Radošās nodarbības–atpūtas stūrīša veidošana- soli no paletēm •10:00–13:30 Kulinārijas nodarbība 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>Olimpiskais centrs (Grostonas iela 6b <u>obligāta pieteikšanās</u>) 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē 10:00 – 15:00 Radošās nodarbības– atpūtas stūrīša veidošana- soli no paletēm 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> | <p>9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē 10:00 – 14:00 Radošās nodarbības- atpūtas stūrīša veidošana- soli no paletēm 11:00 – 14:00 <u>EKSKURSIJA UZ NACIONĀLĀS PSIHISKĀS VESELĪBAS CENTRA MUZEJU (obligāta pieteikšanās)</u> • 19:30 – 20:45 – Īdens aerobika Rimi Olimpiskais centrs (Grostonas iela 6b <u>obligāta pieteikšanās</u>)</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!