

Nedzirdīgo kopienas centra plāns: 01.11.2025. – 30.11.2025

PIRMDIENA	OTRDIENA	TREŠDIENA	CETURTDIENA	PIEKTDIENA	SESTDIENA
					<u>1. novembris</u> 11:00 – 14:00 Māmiņu klubs sadarbībā ar PEP mammās apvienību “Kā man iet kā vecākam?”
<u>3. 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 – Patriotiski sienas un logu dekorī valsts svētkiem 12:00 – 15:00 Novusa draugi 12:30 –13:30 Izglītojošā – atbalsta grupa jaunu prasmju apguvei 18:30 – 20:30 LNS kora mēģinājums	<u>4. novembris</u> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē •10:00–13:30Kulinārijas nodarbība 10:00 – 16:00 Radošās nodarbības. Rokdarbi sarkanbaltsarkanā noskaņā – tautisko motīvu ieviešana rokdarbos (izšuvumi, pārlošana, filcēšana). 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>5. 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. Rokdarbi sarkanbaltsarkanā noskaņā – tautisko motīvu ieviešana rokdarbos (izšuvumi, pārlošana, filcēšana). 12:00 – 15:30 Novusa draugi 16:00 – 17:30 Info diena 17:30 – 20:00 Vidējās paaudzes deju kolektīva nodarbība	<u>6. novembris</u> 9:00 Brokastu tēja - kopienas sarunas brīvā gaisotnē 10:00 – 16:00 Radošās nodarbības- Dekori Latvijas valsts svētku noskaņās. 11:00 -13:00 Izglītojošā – atbalsta grupa – mācāmijs patstāvīgi datora, planšetes lietošanu • 19:30 – 20:45 – Īdens aerobika Rimi Olimpiskais centrs (Grostonas iela 6b <u>obligāta pieteikšanās</u>)	<u>7. novembris</u> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas - brīvā gaisotnē 10:00-14:00 Vingrosim kopā- trenāžieru zālē 11:00 – 14:00 Māmiņu klubs sadarbībā ar PEP mammās apvienību 10:00 – 15:00 Radošās nodarbības- Dekori Latvijas valsts svētku noskaņās. 13:00 – 14:00 Interesu grupa “Trenējam atmiņu	<u>8. novembris</u> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē 11:00 – 12:00 Radošās nodarbības – Dekori Latvijas valsts svētku noskaņās. 12:00 – 17.00 ekskursija uz alus darītavu un pastaiga līdz Brīvības piemineklim.
<u>10. 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>11. novembris</u> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē •10.00 – 13:30 Kulinārijas nodarbība 10:00 – 16:00 Radošās nodarbības - . Rokdarbi sarkanbaltsarkanā noskaņā – tautisko motīvu ieviešana rokdarbos	<u>12. 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>13. novembris</u> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē 10:00 – 16:00 Radošās nodarbības- Tautisko rakstu zīmēšana un šablonu veidošana – iepazīšanās ar latvju zīmēm un to praktisks pielietojums dizainā.	<u>14. novembris</u> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas - brīvā gaisotnē 10:00-14:00 Vingrosim kopā- trenāžieru zālē 10:00 – 15:00 Radošās nodarbības – Dekori Latvijas valsts svētku noskaņās	<u>15. novembris</u> 11:00 – 14:00 Māmiņu klubs sadarbībā ar PEP mammās apvienību

11:00 – 16:00 Radošās nodarbības – Rokdarbi sarkanbaltsarkanā noskaņā – tautisko motīvu ieviešana rokdarbos (izšuvumi, pārlošana, filcēšana). 12:00 – 15:00 Novusa draugi 12:30 – 13:30 Izglītojošā – atbalsta grupa jaunu prasmju apguvei 18:30 – 20:30 LNS kora mēģinājums	(izšuvumi, pārlošana, filcēšana). 14:30 -15:30 Brīvā laika nodarbība – galda spēles • 19:30 – 20:45 – Īdens aerobika Rimi Olimpiskais centrs (Grostonas iela 6b obligāta pieteikšanās)	10:00 – 15:00 Radošās nodarbības- Tautisko rakstu zīmēšana un šablonu veidošana – iepazīšanās ar latvju zīmēm un to praktisks pielietojums dizainā. •10.00-13:30Kulinārijas nodarbība 12:00 – 15:30 Novusa draugi 17:00 – 20:00 pasākums “Mūsu Latvija – mūsu mājas”	11:00 -13:00 Izglītojošā – atbalsta grupa – mācāmijs patstāvīgi datora, planšetes lietošanu • 19:30 – 20:45 – Īdens aerobika Rimi Olimpiskais centrs (Grostonas iela 6b obligāta pieteikšanās)	13:00 – 14:00 Interesū grupa “Trenējam atmiņu”	
17. novembris Brīvdiena	18. novembris BRĪVDIENA – Latvijas Republikas proklamēšanas diena	19. novembris • 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 – Rokdarbi, Ziemassvētku rotājumi. 12:00 – 15:30 Novusa draugi 16:00 – 17:30 Info diena 17:30 – 20:00 Vidējās paaudzes deju kolektīva nodarbība	20. novembris 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē 10:00 – 16:00 Radošās nodarbības- Rokdarbi, Ziemassvētku rotājumi. 11:00 -13:00 Izglītojošā – atbalsta grupa – mācāmijs patstāvīgi datora, planšetes lietošanu • 19:30 – 20:45 – Īdens aerobika Rimi Olimpiskais centrs (Grostonas iela 6b obligāta pieteikšanās)	21. novembris 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas - brīvā gaisotnē 10:00-14:00 Vingrosim kopā- trenāzieru zālē 10:00 – 15:00 Radošās nodarbības – Rokdarbi, Ziemassvētku rotājumi. 11:00 – 14:00 <u>Māmiņu klubs sadarbībā ar PEP mammas apvienību</u> 13:00 – 14:00 Interesū grupa “Trenējam atmiņu”	
24. novembris 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	25. novembris 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē •10.00 – 13:30 Kulinārijas nodarbība 10:00 – 16:00 Radošās nodarbības- Ziemassvētku kartīšu darbnīca – kolāžas, zīmējumi un vēlējumi.	26. novembris • 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 – Rokdarbi	27. novembris 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē 10:00 – 16:00 Radošās nodarbības- Rokdarbi un Ziemassvētku rotājumi – eņģeliši, sniegpārslīņas, rūķi, izmantojot papīru, audumu, dzijas vai dabas materiālus.	28. novembris 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas - brīvā gaisotnē 10:00 – 12:00 Radošās nodarbības – Rokdarbi un Ziemassvētku rotājumi – eņģeliši, sniegpārslīņas, rūķi, izmantojot papīru,	29. novembris 11:00 – 14:00 Māmiņu klubs sadarbībā ar PEP mammas apvienību

11:00 – 13:00 Radošās nodarbības – Ziemassvētku kartīšu darbnīca – kolāžas, zīmējumi un vēlējumi. 12:00 – 15:00 Novusa draugi 12:30 –13:30 Izglītojošā – atbalsta grupa jaunu prasmju apguvei 18:30 – 20:30 LNS kora mēģinājums	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>)	un Ziemassvētku rotājumi – eņģeļi, šī, sniegpārslas, rūķi, izmantojot papīru, audumu, dzijas vai dabas materiālus. 12:00 – 15:30 Novusa draugi 16:00 – 17:30 Info diena 17:30 – 20:00 Vidējās paaudzes deju kolektīva nodarbība	11:00 -13:00 Izglītojošā – atbalsta grupa – mācāties patstāvīgi datora, planšetes lietošanu • 19:30 – 20:45 – Īdens aerobika Rimi Olimpiskais centrs	audumu, dzijas vai dabas materiālus. 13:00 – 14:00 Interesē grupa “Trenējam atmiņu”	
--	---	---	--	--	--

- 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!