

Nedzirdīgo kopienas centra plāns: 01.12.2025. – 31.12.2025

PIRMDIENA	OTRDIENA	TREŠDIENA	CETURTDIENA	PIEKTDIENA	SESTDIENA
<u>1. decembris</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 – adventes vainagu gatavošana 12:00 – 15:00 Novusa draugi 12:30 –13:30 Izglītojošā – atbalsta grupa jaunu prasmju apguvei 18:30 – 20:30 LNS kora mēģinājums	<u>2. decembris</u> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē •10:00–13:30Kulinārijas nodarbība 10:00 – 16:00 Radošās nodarbības – eglītes rotājumu veidošana - Zirdziņa izšūšana 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>3. decembris</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 - eglītes rotājumu veidošana - Sēnīte 12:00 – 15:30 Novusa draugi 16:00 – 17:30 Info diena 17:30 – 20:00 Vidējās paaudzes deju kolektīva nodarbība	<u>4. decembris</u> 9:00 Brokastu tēja - kopienas sarunas brīvā gaisotnē 10:00 – 16:00 Radošās nodarbības- ziemas laternu apgleznošana (stikla burciņas ar LED sveci) 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>5. decembris</u> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas - brīvā gaisotnē 10:00-14:00 Vingrosim kopā- trenāžieru zālē 10:30 – 14:30 Māmiņu klubs sadarbībā ar PEP mammās apvienību (tējas pauze, nodarbība, sarunas brīvā gaisotnē, bērnu aktivitātes) 10:00 – 15:00 Radošās nodarbības – sniegpārslu griešana un veidošana 13:00 – 14:00 Interesu grupa “Trenējam atmiņu	
<u>8. decembris</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 – sveču liešana un dekorēšana 12:00 – 15:00 Novusa draugi	<u>9. decembris</u> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē •10:00–13:30Kulinārijas nodarbība 10:00 – 16:00 Radošās nodarbības – Ziemassvētku pastkaršu dizains 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>10. decembris</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- kamīna veidošana (kopīga konstrukcija no kartona) 12:00 – 15:30 Novusa draugi	<u>11. decembris</u> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē 10:00 – 16:00 Radošās nodarbības- kamīna veidošana (kopīga konstrukcija no kartona) 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>12. decembris</u> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas - brīvā gaisotnē 10:00-14:00 Vingrosim kopā- trenāžieru zālē 10:00 – 15:00 Radošās nodarbības – kamīna veidošana (kopīga konstrukcija no kartona) 13:00 – 14:00 Interesu grupa “Trenējam atmiņu	<u>13. decembris</u> 10:30-11:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē 11:00 – 12:30 Māmiņu klubs sadarbībā ar PEP mammās apvienību 12:30-14:30 Kopienas sarunas brīvā gaisotnē un bērnu aktivitātes

12:30 –13:30 Izglītojošā – atbalsta grupa jaunu prasmju apguvei 18:30 – 20:30 LNS kora mēģinājums		16:00 – 17:30 Info diena 17:30 – 20:00 Vidējās paaudzes deju kolektīva nodarbība			
15. decembris 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 – piparkūku darbnīca, ziemassvētku rotājumi 12:00 – 15:00 Novusa draugi 12:30 –13:30 Izglītojošā – atbalsta grupa jaunu prasmju apguvei 18:30 – 20:30 LNS kora mēģinājums	16. decembris 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē 10:00 – 16:00 Radošās nodarbības - piparkūku darbnīca, ziemassvētku rotājumi 14:30 -15:30 Brīvā laika nodarbība – galda spēles • 19:30 – 20:45 – Īdens aerobika Rimi Olimpiskais centrs (Grostonas iela 6b obligāta pieteikšanās)	17. decembris • 9:00 – 10:30 – Īdens aerobika Rimi Olimpiskais centrs (Grostonas iela 6b obligāta pieteikšanās) 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē • 10:00 – 13:30 Kulinārijas nodarbība (pasākumam) 10:00 – 15:00 Radošās nodarbības- dekorāciju veidošana un salikšana pasākumam – Ziemassvētku foto stūrītis 12:00 – 15:30 Novusa draugi 17:00 – 21:00 vakara pasākums “Ziemassvētku prieks mūsu Kopienas centrā!”	18. decembris 9:00 Brokastu tēja - kopienas sarunas brīvā gaisotnē • 09.00 – 12:30 Kulinārijas nodarbība (pasākumam) 10:00 – 12:30 Radošās nodarbības- 13:00 – 16:00 dienas pasākums “Ziemassvētki kopā būšanas laiks”	19. decembris 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas - brīvā gaisotnē 10:00-14:00 Vingrosim kopā- trenāžieru zālē 10:00 – 15:00 Radošās nodarbības – dāvanas iepakojuma dizains (auduma maisiņi, atkārtoti lietojami dekorī) 13:00 – 14:00 Interesu grupa “Trenējam atmiņu”	20. decembris 11:00 – 15:00 – pasākums - Bērnu Ziemassvētku eglīte
22. decembris 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 – sniegpārslīņu griešana un citi Ziemassvētku dekorī	23. decembris 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē 10:00 – 13:30 Radošās nodarbības - sniegpārslīņu griešana un citi Ziemassvētku dekorī 12:30 -13:30 Brīvā laika nodarbība – galda spēles	24. decembris Brīvdiena Ziemassvētku vakars 	25. decembris Brīvdiena Pirmie Ziemassvētki 	26. decembris Brīvdiena Otrie Ziemassvētki 	

12:00 – 15:00 Novusa draugi 12:30 –13:30 Izglītojošā – atbalsta grupa jaunu prasmju apguvei 18:30 – 20:30 LNS kora mēģinājums					
29. decembris 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 – 13:00 Radošās nodarbības – dāvanas iepakojuma dizains (auduma maisiņi, atkārtoti lietojami dekorī) 12:00 – 15:00 Novusa draugi 12:30 –13:30 Izglītojošā – atbalsta grupa jaunu prasmju apguvei	30. decembris 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē 10:00 – 13:30 Radošās nodarbības – Vecgada ticējumi, horoskopa apskats 2026 gadam 12:30 -13:30 Brīvā laika nodarbība – galda spēles	31. decembris 20:00 LĪDZ RĪTA GAISMAI VECGADA PASĀKUMS “JAUNGADA RETRO DISKO 70.–80.–90. GADU RITMOS!”			



INFORMĀCIJAI - ŪDENS AEROBIKAS NODARBĪBAS RIMI OLIMPISKAIS CENTRĀ NO 18.12.2025 – 05.01.2026 NENOTIEK, NODARBĪBAS ATSĀKSIES 06.01.2026

- 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!