

Nedzirdīgo kopienas centra plāns: 01.07. – 31.07.2024

PIRMDIENA	OTRDIENA	TREŠDIENA	CETURTDIENA	PIEKTDIENA	SESTDIENA
<p><u>1. jūlijs</u></p> <p>9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē</p> <ul style="list-style-type: none"> •10:30 - 11:15 Sporta draugi – Kaizen Gym •11:15 – 12:00 Sporta draugi – Kaizen Gym <p>11:00 – 16:00 Radošās nodarbības – rokdarbi</p> <p>11:00 – 15:30 Novusa draugi</p> <p>15:00 – 16:00 Izglītojošā – atbalsta grupa jaunu prasmju apguvei</p>	<p><u>2. jūlijs</u></p> <ul style="list-style-type: none"> •8:30 – 10:00 – Īdens aerobika Rimi Olimpiskais centrs <p>9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē</p> <p>11:00 – 16:00 Radošās nodarbības – origami</p> <p>13:00-14:00 – Izglītojošā grupa, prasmju apguve “Mēs digitālajā pasaulē” – “Interneta vide!”</p> <p>14:30 -15:30 Brīvā laika nodarbība – galda spēles</p>	<p><u>3. jūlijs</u></p> <p>9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē</p> <p>10:00 – 11:00 Kustību priekš</p> <p>11:00 – 16:00 Radošās nodarbības – mandalas</p> <p>11:30 -12:30 Brīvā laika nodarbība – galda spēles</p> <p>12:00 – 15:30 Novusa draugi</p> <p>16:00 – 17:30 Info diena</p>	<p><u>4. jūlijs</u></p> <p>9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē</p> <ul style="list-style-type: none"> •8:45 Ekskursija uz Mežaparka estrādi, brauciens ar kuģīti pa Ķīšezeru <p>11:00 – 16:00 Radošās nodarbības – gleznošana</p>	<p><u>5. jūlijs</u></p> <ul style="list-style-type: none"> •8:30 – 10:00 – Īdens aerobika Rimi Olimpiskais centrs <p>9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas - brīvā gaisotnē</p> <p>10:00-14:00 Vingrosim kopā- trenāžieru zālē</p> <p>10:00 – 15:00 Radošās nodarbības - rokdarbi</p> <p>14:00 – 15:00 Interesu grupa “Trenējam atmiņu”</p>	<p><u>6. jūlijs</u></p> <ul style="list-style-type: none"> •9:30 – 20:30 – Ekskursija “Braucam uz festivālu Lampa!”
<p><u>8. jūlijs</u></p> <p>9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē</p> <ul style="list-style-type: none"> •10:30 - 11:15 Sporta draugi – Kaizen Gym •11:15 – 12:00 Sporta draugi – Kaizen Gym <p>11:00 – 16:00 Radošās nodarbības – rokdarbi</p> <p>11:00 – 15:30 Novusa draugi</p> <ul style="list-style-type: none"> •14:00 Ekskursija uz Rīgas Pili 	<p><u>9. jūlijs</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 8:30 – 10:00 – Īdens aerobika Rimi Olimpiskais centrs <p>9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē</p> <p>11:00-14:00 – Māmiņu klubs – “Māmiņu un bērnu salidojums”</p> <p>11:00 – 16:00 Radošās nodarbības – origami</p> <p>14:30 -15:30 Brīvā laika nodarbība – galda spēles</p>	<p><u>10. jūlijs</u></p> <p>9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē</p> <p>10:00-14:00 Vingrosim kopā- trenāžieru zālē</p> <p>11:00 – 16:00 Radošās nodarbības – mandalas</p> <p>11:30 -12:30 Brīvā laika nodarbība – galda spēles</p> <p>12:00 – 15:30 Novusa draugi</p> <p>16:00 – 17:30 Info diena</p>	<p><u>11. jūnijs</u></p> <p>9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē</p> <ul style="list-style-type: none"> •10.00 – 13:30 Kulinārijas nodarbība <p>11:00 – 16:00 Radošās nodarbības – gleznošana</p>	<p><u>12. jūlijs</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 8:30 – 10:00 – Īdens aerobika Rimi Olimpiskais centrs <p>9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas - brīvā gaisotnē</p> <p>10:00-14:00 Vingrosim kopā- trenāžieru zālē</p> <p>10:00 – 15:00 Radošās nodarbības - rokdarbi</p> <p>14:00 – 15:00 Interesu grupa “Trenējam atmiņu”</p>	
<p><u>15. jūlijs</u></p> <p>9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē</p> <ul style="list-style-type: none"> •10:30 - 11:15 Sporta draugi – Kaizen Gym •11:15 – 12:00 Sporta draugi – Kaizen Gym 	<p><u>16. jūlijs</u></p> <ul style="list-style-type: none"> •8:30 – 10:00 – Īdens aerobika Rimi Olimpiskais centrs <p>9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē</p>	<p><u>17. jūlijs</u></p> <p>9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē</p> <p>10:00 – 11:00 Kustību priekš</p> <p>11:30 -12:30 Brīvā laika nodarbība – galda spēles</p>	<p><u>18. jūlijs</u></p> <p>9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē</p> <ul style="list-style-type: none"> •10.00 – 13:30 Kulinārijas nodarbība <p>11:00 – 16:00 Radošās nodarbības – gleznošana</p>	<p><u>19. jūlijs</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 8:30 – 10:00 – Īdens aerobika Rimi Olimpiskais centrs <p>9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas - brīvā gaisotnē</p> <p>10:00-14:00 Vingrosim kopā- trenāžieru zālē</p>	

<p>draugi – Kaizen Gym 11:00 – 16:00 Radošās nodarbības – rokdarbi 11:00 – 15:30 Novusa draugi</p>	<p>11:00 – 16:00 Radošās nodarbības – origami 13:00-14:00 – Izglītojošā grupa, prasmju apguve “Mēs digitālajā pasaulē” – “Aplikācija 112 Latvija!” 14:30 -15:30 Brīvā laika nodarbība – galda spēles</p>	<p>11:00 – 16:00 Radošās nodarbības – mandalas 12:00 – 15:30 Novusa draugi 16:00 – 17:30 Info diena</p>		<p>kopā- trenāžieru zālē 10:00 – 15:00 Radošās nodarbības - rokdarbi 14:00 – 15:00 Interesu grupa “Trenējam atmiņu”</p>	
<p><u>22. jūlijs</u></p> <p>9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē •10:30 - 11:15 Sporta draugi – Kaizen Gym •11:15 – 12:00 Sporta draugi – Kaizen Gym 11:00 – 16:00 Radošās nodarbības – rokdarbi 11:00 – 15:30 Novusa draugi</p>	<p><u>23. jūlijs</u></p> <p>•8:30 – 10:00 – Īdens aerobika Rimi Olimpiskais centrs 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē 11:00 – 16:00 Radošās nodarbības – origami 13:00-14:00 – Izglītojošā grupa, prasmju apguve “Mēs digitālajā pasaulē” – “Portāls Latvija.lv!” 14:30 -15:30 Brīvā laika nodarbība – galda spēles</p>	<p><u>24. jūlijs</u></p> <p>9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē 11:30 -12:30 Brīvā laika nodarbība – galda spēles 11:00 – 16:00 Radošās nodarbības – mandalas 12:00 – 15:30 Novusa draugi 16:00 – 17:30 Info diena</p>	<p><u>25. jūlijs</u></p> <p>9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē •10:00 – 13:30 Kulinārijas nodarbība 11:00 – 16:00 Radošās nodarbības – gleznošana</p>	<p><u>26. jūlijs</u></p> <p>9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas - brīvā gaisotnē 10:00 – 15:00 Radošās nodarbības - rokdarbi 14:00 – 15:00 Interesu grupa “Trenējam atmiņu”</p>	
<p><u>29. jūlijs</u></p> <p>9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē •10:30 - 11:15 Sporta draugi – Kaizen Gym •11:15 – 12:00 Sporta draugi – Kaizen Gym 11:00 – 16:00 Radošās nodarbības – rokdarbi 11:00 – 15:30 Novusa draugi</p>	<p><u>30. jūlijs</u></p> <p>9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē •10:00 – 13:30 Kulinārijas nodarbība 11:00 – 16:00 Radošās nodarbības – origami 13:00-14:00 – Izglītojošā grupa, prasmju apguve “Mēs digitālajā pasaulē” – “LNS mājaslapas izmantošana, laikraksta “Kopsoli” digitālā versija!”</p>	<p><u>31. jūlijs</u></p> <p>9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē 10:00-14:00 Vingrosim kopā- trenāžieru zālē 11:00 – 16:00 Radošās nodarbības – mandalas 11:30 -12:30 Brīvā laika nodarbība – galda spēles 12:00 – 15:30 Novusa draugi 16:00 – 17:30 Info diena</p>			

- Individuālās konsultācijas pie kopienas centra speciālistiem katru darba dienu.
- Kulinārijas, Īdens aerobika un Sporta draugi “Kaizen Gym” nodarbība, kā arī ekskursijas **PĒC IEPRIEKŠĒJĀ PIERAKSTA.**
- Veļas mazgāšanas pakalpojums pēc iepriekšējā pieraksta.
- Šūšanas darbnīcas izmantošana pēc iepriekšējā pieraksta.
- Informējam, ka aktivitāšu plāns darba gaitā var mainīties!