

Nedzirdīgo kopienas centra plāns: 01.10. – 31.10.2024

PIRMDIENA	OTRDIENA	TREŠDIENA	CETURTDIENA	PIEKTDIENA	SESTDIENA
	<p><u>1. oktobris</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 8:30 – 10:00 – Īdens aerobika Rimi Olimpiskais centrs 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē •10:00 – 13:30 Kulinārijas nodarbība 11:00 – 16:00 Radošās nodarbības – pašportreta zīmēšana 14:30 -15:30 Brīvā laika nodarbība – galda spēles 17:30 – 20:00 Jauniešu paaudzes deju un teātra kolektīva nodarbība 	<p><u>2. oktobris</u></p> <p>9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē</p> <p>10:00 – 11:00 Kustību prieks</p> <p>11:00 – 15:00 Radošās nodarbības – rudens ainavas veidošana</p> <p>12:00 – 15:30 Novusa draugi</p> <p>16:00 – 17:30 Info diena</p> <p>17:30 – 20:00 Vidējās paaudzes deju kolektīva nodarbība</p>	<p><u>3. oktobris</u></p> <p>9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē</p> <p>10:00 – 16:00 Radošās nodarbības – dekori rudens noskaņās</p> <p>11:00 -14:00 Senioru dienas turnīrs boulingā!</p> <p>17:30 – 20:00 Jauniešu paaudzes deju un teātra kolektīva nodarbība</p>	<p><u>4. oktobris</u></p> <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>7. oktobris</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 11:00 – 16:00 Radošās nodarbības – rokdarbi 11:00 – 15:00 Novusa draugi 15:00 – 16:00Izglītojošā – atbalsta grupa jaunu prasmju apguvei 17:30 – 20:00 Vidējās paaudzes deju kolektīva nodarbība 	<p><u>8. oktobris</u></p> <p>9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē</p> <p>10:00 – 16:00 Radošās nodarbības – pašportreta zīmēšana</p> <p>14:30 -15:30 Brīvā laika nodarbība – galda spēles</p> <p>17:30 – 20:00 Jauniešu paaudzes deju un teātra kolektīva nodarbība</p>	<p><u>9. oktobris</u></p> <p>9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē</p> <p>10:00 – 11:00 Kustību prieks</p> <p>11:00 – 15:00 Radošās nodarbības – rudens ainavas veidošana</p> <p>12:00 – 15:30 Novusa draugi</p> <p>16:00 – 17:30 Info diena</p> <p>17:30 – 20:00 Vidējās paaudzes deju kolektīva nodarbība</p>	<p><u>10. oktobris</u></p> <p>9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē</p> <ul style="list-style-type: none"> •10:00 – 13:30 Kulinārijas nodarbība 10:00 – 16:00 Radošās nodarbības – dekori rudens noskaņās 11:00 -12:00 Izglītojošā – atbalsta grupa – mācāmies patstāvīgi datora, planšetes lietošanu 17:30 – 20:00 Jauniešu paaudzes deju un teātra kolektīva nodarbība 	<p><u>11. oktobris</u></p> <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>14. oktobris</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>15. oktobris</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 8:30 – 10:00 – Īdens aerobika Rimi Olimpiskais centrs 9:00Brokastu tēja- kopienas sarunas brīvā gaisotnē •10:00 – 13:30 Kulinārijas 	<p><u>16. oktobris</u></p> <p>9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē</p> <p>10:00 – 11:00 Kustību prieks</p> <p>11:00 – 15:00 Radošās nodarbības – rudens</p>	<p><u>17. oktobris</u></p> <p>9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē</p> <p>10:00 – 16:00 Radošās nodarbības – dekori rudens noskaņās</p> <p>12:00 – 15: 00 Ekskursija Rīgas Svētā Pētera baznīcas</p>	<p><u>18. oktobris</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 8:30 – 10:00 – Īdens aerobika Rimi Olimpiskais centrs 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas - brīvā gaisotnē 10:00-14:00 Vingrosim 	

<p>11:00 – 16:00 Radošās nodarbības – rokdarbi 11:00 – 15:00 Novusa draugi 15:00 – 16:00Izglītojošā – atbalsta grupa jaunu prasmju apguvei 17:30 – 20:00 Vidējās paaudzes deju kolektīva nodarbība</p>	<p>nodarbība 11:00 – 16:00 Radošās nodarbības – pašportreta zīmēšana 14:30 -15:30 Brīvā laika nodarbība – galda spēles 17:30 – 20:00 Jauniešu paaudzes deju un teātra kolektīvu nodarbība</p>	<p>ainavas veidošana 12:00 – 15:30 Novusa draugi 16:00 – 17:30 Info diena 17:30 – 20:00 Vidējās paaudzes deju kolektīva nodarbība</p>	<p>torņa apmeklējums, pastaiga pa Vecrīgu 17:30 – 20:00 Jauniešu paaudzes deju un teātra kolektīva nodarbība</p>	<p>kopā- trenāžieru zālē 10:00 – 15:00 Radošās nodarbības - rokdarbi 14:00 – 15:00 Interesu grupa “Trenējam atmiņu”</p>	
<p><u>21. oktobris</u> 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- dekori Helovīna tematikā 11:00 – 15:00 Novusa draugi 15:00 – 16:00Izglītojošā – atbalsta grupa jaunu prasmju apguvei 17:30 – 20:00 Vidējās paaudzes deju kolektīva nodarbība</p>	<p><u>22. oktobris</u> • 8:30 – 10:00 – Īdens aerobika Rimi Olimpiskais centrs 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē 11:00 – 16:00 Radošās nodarbības- dekori Helovīna tematikā 14:30 – 15:30 Brīvā laika nodarbība – galda spēles 17:30 – 20:00 Jauniešu paaudzes deju un teātra kolektīvu nodarbība</p>	<p><u>23. oktobris</u> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē 10:00 – 11:00 Kustību prieks 11:00 – 15:00 Radošās nodarbības- dekori Helovīna tematikā 12:00 – 15:30 Novusa draugi 16:00 – 17:30 Info diena 17:30 – 20:00 Vidējās paaudzes deju kolektīva nodarbība</p>	<p><u>24. oktobris</u> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē 10:00 – 16:00 Radošās nodarbības- dekori Helovīna tematikā 11:00 -12:00 Izglītojošā – atbalsta grupa – mācāmieš patstāvīgi datora, planšetes lietošanu 17:30 – 20:00 Jauniešu paaudzes deju un teātra kolektīva nodarbība</p>	<p><u>25. oktobris</u> • 8:30 – 10:00 – Īdens aerobika Rimi Olimpiskais centrs 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas - brīvā gaisotnē 10:00 – 15:00 Radošās nodarbības- dekori Helovīna tematikā 14:00 – 15:00 Interesu grupa “Trenējam atmiņu”</p>	
<p><u>28. oktobris</u> 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- dekori Helovīna tematikā 11:00 – 15:00 Novusa draugi 15:00 – 16:00Izglītojošā – atbalsta grupa jaunu prasmju apguvei 17:30 – 20:00 Vidējās paaudzes deju kolektīva</p>	<p><u>29. oktobris</u> • 8:30 – 10:00 – Īdens aerobika Rimi Olimpiskais centrs 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē •10.00 – 13:30 Kulinārijas nodarbība 11:00 – 16:00 Radošās nodarbības- dekori Helovīna tematikā 14:30 -15:30 Brīvā laika nodarbība – galda spēles 17:30 – 20:00 Jauniešu paaudzes deju un teātra kolektīvu nodarbība</p>	<p><u>30. oktobris</u> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē 10:00 – 11:00 Kustību prieks •11.00 – 13:30 Kulinārijas nodarbība – Helovīnu cepumi 11:00 – 15:00 Radošās nodarbības- dekori Helovīna tematikā 16:00 – 17:30 Info diena 12:00 – 15:30 Novusa draugi 17:30 – 20:00 Vidējās paaudzes deju kolektīva nodarbība</p>	<p><u>31. oktobris</u> 9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē 10:00 – 13:00 Radošās nodarbības- dekori Helovīna tematikā 11:00 -12:00 Izglītojošā – atbalsta grupa – mācāmieš patstāvīgi datora, planšetes lietošanu 13:00 – 15:00 Tējas pēcpusdiena - Spocīgā Helovīnu diena 17:30 – 20:00 Jauniešu paaudzes deju un teātra kolektīva nodarbība</p>		

- Individuālās konsultācijas pie kopienas centra speciālistiem katru darba dienu.
- Kulinārijas, Rimi Olimpiskais centrs un Sporta draugi “Kaizen Gym” nodarbība pēc iepriekšējā pieraksta.
- Veļas mazgāšanas pakalpojums pēc iepriekšējā pieraksta.
- Šūšanas darbnīcas izmantošana pēc iepriekšējā pieraksta.
- Informējam, ka aktivitāšu plāns darba gaitā var mainīties!