

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 bowlingā!</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 <p>11:00 – 16:00 Radošās nodarbības – rokdarbi</p> <p>11:00 – 15:00 Novusa draugi</p> <p>15:00 – 16:00 Izglītojošā – atbalsta grupa jaunu prasmju apguvei</p> <p>17:30 – 20:00 Vidējās paaudzes deju kolektīva nodarbība</p>	<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 <p>10:00 – 16:00 Radošās nodarbības – dekori rudens noskaņās</p> <p>11:00 -12:00 Izglītojošā – atbalsta grupa – mācāmies patstāvīgi datora, planšetes lietošanu</p> <p>17:30 – 20:00 Jauniešu paaudzes deju un teātra kolektīva nodarbība</p>	<p><u>11. oktobris</u></p> <p>Olimpiskais centrs</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 	<p><u>15. oktobris</u></p> <ul style="list-style-type: none"> 8:30 – 10:00 – Īdens aerobika Rimi Olimpiskais centrs <p>9:00 Brokastu tēja-</p>	<p><u>16. oktobris</u></p> <p>9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē</p> <p>10:00 – 11:00 Kustību</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</p>	<p><u>18. oktobris</u></p> <ul style="list-style-type: none"> 8:30 – 10:00 – Īdens aerobika Rimi Olimpiskais centrs <p>9:00 Brokastu tēja –</p>	

<p>draugi – Kaizen Gym.</p> <ul style="list-style-type: none"> •11:15 – 12:00 Sporta draugi – Kaizen Gym <p>11:00 – 16:00 Radošās nodarbības – rokdarbi</p> <p>11:00 – 15:00 Novusa draugi</p> <p>15:00 – 16:00Izglītojošā – atbalsta grupa jaunu prasmju apguvei</p> <p>17:30 – 20:00 Vidējās paaudzes deju kolektīva nodarbība</p>	<p>kopienas sarunas brīvā gaisotnē</p> <ul style="list-style-type: none"> •10.00 – 13:30 Kulinārijas nodarbība <p>11:00 – 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 kolektīvu nodarbība</p>	<p>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>noskaņās</p> <p>12:00 – 15:00 Ekskursija Rīgas Svētā Pētera baznīcas torņa apmeklējums, pastaiga pa Vecrīgu</p> <p>17:30 – 20:00 Jauniešu paaudzes deju un teātra kolektīva nodarbība</p>	<p>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>21. 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>11:00 – 16:00 Radošās nodarbības- dekorī Helovīna tematikā</p> <p>11:00 – 15:00 Novusa draugi</p> <p>15:00 – 16:00Izglītojošā – atbalsta grupa jaunu prasmju apguvei</p> <p>17:30 – 20:00 Vidējās paaudzes deju kolektīva nodarbība</p>	<p><u>22. oktobris</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- dekorī Helovīna tematikā</p> <p>12:00 – 17:00 Atvērto durvju diena Pasaules Nedzirdīgo nedēļas ietvaros</p> <p>17:30 – 20:00 Jauniešu paaudzes deju un teātra kolektīvu nodarbība</p>	<p><u>23. 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- dekorī Helovīna tematikā</p> <p>12:00 – 15:30 Novusa draugi</p> <p>17:30 – 20:00 Vidējās paaudzes deju kolektīva nodarbība</p>	<p><u>24. oktobris</u></p> <p>9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē</p> <p>10:00 – 16:00 Radošās nodarbības- dekorī Helovīna tematikā</p> <p>11:00 -12:00 Izglītojošā – atbalsta grupa – mācāmieš patstāvīgi datora, planšetes lietošanu</p> <p>17:30 – 20:00 Jauniešu paaudzes deju un teātra kolektīva nodarbība</p>	<p><u>25. oktobris</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 – 15:00 Radošās nodarbības- dekorī Helovīna tematikā</p> <p>14:00 – 15:00 Interesu grupa “Trenējam atmiņu”</p>	
<p><u>28. 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>11:00 – 16:00 Radošās nodarbības- dekorī Helovīna tematikā</p> <p>11:00 – 15:00 Novusa</p>	<p><u>29. oktobris</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> <ul style="list-style-type: none"> •10.00 – 13:30 Kulinārijas nodarbība <p>11:00 – 16:00 Radošās nodarbības- dekorī Helovīna tematikā</p> <p>14:30 -15:30 Brīvā laika</p>	<p><u>30. oktobris</u></p> <p>9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē</p> <p>10:00 – 11:00 Kustību prieks</p> <ul style="list-style-type: none"> •11.00 – 13:30 Kulinārijas nodarbība – Helovīnu cepumi <p>11:00 – 15:00 Radošās nodarbības- dekorī Helovīna tematikā</p> <p>12:00 – 15:30 Novusa</p>	<p><u>31. oktobris</u></p> <p>9:00 Brokastu tēja – kopienas sarunas brīvā gaisotnē</p> <p>10:00 – 13:00 Radošās nodarbības- dekorī Helovīna tematikā</p> <p>11:00 -12:00 Izglītojošā – atbalsta grupa – mācāmieš patstāvīgi datora, planšetes lietošanu</p> <p>13:00 – 15:00 Tējas pēcpusdiena - Spocīgā Helovīnu diena</p> <p>17:30 – 20:00 Jauniešu</p>		

draugi 15:00 – 16:00Izglītojošā – atbalsta grupa jaunu prasmju apguvei 17:30 – 20:00 Vidējās paaudzes deju kolektīva nodarbība	nodarbība – galda spēles 17:30 – 20:00 Jauniešu paaudzes deju un teātra kolektīvu nodarbība	draugi 17:30 – 20:00 Vidējās paaudzes deju kolektīva nodarbība	paaudzes deju un teātra kolektīva nodarbība		
--	--	---	--	--	--

- 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!