

DIENAS CENTRA " DZĪVĪBAS AKA"
AKTIVITĀŠU PLĀNS PIEAUGUŠAJIEM

Aprīlis

2022

| PIRMDIENA | OTRDIENA | TREŠDIENA | CETURDIENA | PIEKTDIENA |
|---|--|---|--|--|
| | | | | 1 12.00-13.00 Nūjošana 14.00-15.00 Prāta treniņi 15.30 – 16.30 Kristīgo sarunu pēcpusdienu |
| 4 9.00 – 13.00 Dažādas aktivitātes (galda teniss, novuss, galda spēles) 10.00 – 11.00 Nūjošana 13.00-14.45 Lekcija par tēmu "Ūdens" + vingrošana 15.00-16.30 Radošas nodarbības 9.00-12.00; 15.00-16.30 Individuāla vingrošana un sarunas par veselīgu dzīvesveidu (pēc iepriekšēja pieraksta) | 5 11.00-12.00 Angļu valodas nodarbība 13.00-14.30 Vingrošana ar Armandu | 6 9.00 – 13.00 Dažādas aktivitātes (galda teniss, novuss, galda spēles) 10.00 – 12.00 Nūjošana 13.00-14.00 Svētbrīdis 15.00-16.30 Zīmēšanas nodarbība | 7 9.30-12.30 Ekskursija uz Mākslas muzeju 13.00-14.30 Vingrošana ar Armandu | 8 12.00-13.00 Nūjošana 14.00-15.00 Prāta treniņi 15.30 – 16.30 Kristīgo sarunu pēcpusdienu |
| 11 9.00 – 13.00 Dažādas aktivitātes (galda teniss, novuss, galda spēles) 10.00 – 11.00 Nūjošana 12.00-13.00 Datorapmācības 15.00-16.30 Radošas nodarbības | 12 11.00-12.00 Angļu valodas nodarbība 13.00-14.30 Vingrošana ar Armandu 15.00-16.00 Latviešu valodas nodarbība | 13 9.00 – 13.00 Dažādas aktivitātes (galda teniss, novuss, galda spēles) 10.00 – 12.00 Nūjošana 13.00-14.00 Svētbrīdis 15.00-16.30 Zīmēšanas nodarbība | 14 9.30-12.30 Ekskursija uz Latvijas Nacionālo bibliotēku 13.00-14.30 Vingrošana ar Armandu | 15 Lieldienas |

| | | | | |
|--|--|---|--|--|
| <p>18</p> <p>Lieldienas</p> | <p>19</p> <p>11.00-12.00 Angļu valodas nodarbība 13.00-14.30 Vingrošana ar Armandu 15.00-16.00 Latviešu valodas nodarbība</p> | <p>20</p> <p>9.00 – 13.00 Dažādas aktivitātes (galda teniss, novuss, galda spēles) 10.00 – 12.00 Nūjošana 13.00-14.00 Svētbrīdis 15.00-16.30 Zīmēšanas nodarbība</p> | <p>21</p> <p>9.30-12.30 Ekskursija uz Vecrīgu 13.00-14.30 Vingrošana ar Armandu</p> | <p>22</p> <p>12.00-13.00 Nūjošana 14.00-15.00 Prāta treniņi 15.30 – 16.30 Kristīgo sarunu pēcpusdienu</p> |
| <p>25</p> <p>9.00 – 13.00 Dažādas aktivitātes (galda teniss, novuss, galda spēles) 10.00 – 11.00 Nūjošana 12.00-13.00 Datorapmācības 15.00-16.30 Radošas nodarbības</p> | <p>26</p> <p>11.00-12.00 Angļu valodas nodarbība 13.00-14.30 Vingrošana ar Armandu 15.00-16.00 Latviešu valodas nodarbība</p> | <p>27</p> <p>9.00 – 13.00 Dažādas aktivitātes (galda teniss, novuss, galda spēles) 10.00 – 12.00 Nūjošana 13.00-14.00 Svētbrīdis 15.00-16.30 Zīmēšanas nodarbība</p> | <p>28</p> <p>9.30-12.30 Ekskursija uz Teātra muzeju 13.00-14.30 Vingrošana ar Armandu</p> | <p>29</p> <p>12.00-13.00 Nūjošana 14.00-15.00 Prāta treniņi 15.30 – 16.30 Kristīgo sarunu pēcpusdienu</p> |

PIEDĀVĀJAM KATRU DIENU

9.30 – 13.00

Veļas mazgāšana (pēc iepriekšēja pieraksta)

12.00 – 13.00

Iespēja saņemt siltu zupu

9.00 – 17.00

Datoru izmantošana

9.30-10.30; 15.30-16.30

Palīdzība darbā ar datoru

9.00 – 17.00

Sarunas ar psihologu klātienē vai pa telefonu (pēc iepriekšēja pieraksta)

9.00 – 17.00

Dušas izmantošana (pēc iepriekšēja pieraksta)

9.00 – 16.00 Masāža (pēc iepriekšēja pieraksta, otrdienās un ceturdienās)