

## Dienas centra “Mēs” darba plāns marta mēnesim

Pirmdiena 2.marts	Otrdiena 3.marts	Trešdiena 4.marts	Ceturtdiena 5.marts	Piektdiena 6.marts
<p>9:15 Rīta lūgšana 10:00 Mācos runāt latviski 9:00 1.grupas nodarbība ar fizioterapeiti Jeļizovetu 10:00 2.gr.nod. ar fizioterapeiti Jeļizovetu (individ nod. pēc pieraksta) 11:00 Rožukroņa lūgšana 12:00 Gleznošana 12:00 Teātra pulciņš 14:00 Kultūras akadēmijas lektores Lindas Straumes lekciju cikls “Šī daudzkrāsainā pasaule”. 14:00 Slavēšanas un lūgšanas grupa 9:00-16:00 Masiera pakalpojumi pēc iepriekšēja pieraksta 15:30 Galda kopība - ēd vesels! 9:00-17:00 Vingrošana grupās un individ. 10:00 – 16:00 Brīvais apmeklējums, sociālā darbinieka konsultācijas pēc nep.</p>	<p>9:15 Rīta lūgšana 11:00 Dejas sēdus 12:30 Cikls “Mūzikas pasaulē” 12:30 Rūpes par tuvāko 14:00 Atbalsta grupa “Tu neesi viens” 14:00-17:00 Konsultācijas ar psiholoģi (pēc iepriekšēja pieraksta) 9:00-16:00 Veļas mazgāšana 9:00-17:00 Vingrošana grupās un individuāli, nūjošana 10:00 – 16:00 Brīvais apmeklējums, soc. darbinieka konsultācijas pēc nep.</p>	<p>9:15 Rīta lūgšana 11:00 Svētbrīdis 12:00-13:30 Individuālas sarunas un diskusija ar mācītāju 13:00 Dieva darbs manā dzīvē, stāsta fotogrāfs Andris Vētra 12:30 Ci-gun vingrošana 14:00 Flamenko dejas 15:00 Mācos spēlēt ģitāru 15:30 Galda kopība - ēd vesels! 9:00-17:00 Vingrošana grupās un individuāli, nūjošana 10:00 – 16:00 Brīvais apmeklējums</p>	<p>9:15 Rīta lūgšana 11:00 Netradicionālo rokdarbu darbnīca 12:00 "Nevarēju nedziedāt" 14:00 Praktiska palīdzība darbā ar datoru un tālruni 14:00 Mācos latviešu valodu, iepazīstot latvisko 9:00-16:00 Veļas mazgāšana 9:00-16:00 Masiera pakalpojumi pēc iepriekšēja pieraksta 9:00-14:00 Sporta zāles brīvs apmeklējums 10:00 – 16:00 Brīvais apmeklējums, sociālā darbinieka konsultācijas pēc nep.</p>	<p>9:15 Rīta lūgšana 10:00 Šaha nodarbība 10:00 Kulinārija 13:00 Jura Kalnciema koncerts “Tik dēļ jums, daiļās dāmas” 14:00 Čigānu dejas 15:30 Galda kopība - ēd vesels! 9:00-17:00 Vingrošana grupās un individuāli, nūjošana 10:00 – 16:00 Brīvais apmeklējums, sociālā darbinieka konsultācijas pēc nepieciešamības</p>
Pirmdiena 9.marts	Otrdiena 10.marts	Trešdiena 11.marts	Ceturtdiena 12.marts	Piektdiena 13.marts
<p>9:15 Rīta lūgšana 10:00 Mācos runāt latviski 9:00 1.grupas nodarbība ar fizioterapeiti Jeļizovetu 10:00 2.grupas nod. ar fizioterapeiti Jeļizovetu (individ nod. pēc pieraksta) 11:00 Rožukroņa lūgšana 12:00 Gleznošana 12:00 Teātra pulciņš 14:00 KinoKlubs 14:00 Slavēšanas un lūgšanas grupa 15:30 Galda kopība - ēd vesels! 9:00-17:00 Vingrošana grupās un individ. 10:00–16:00 Brīvais apmeklējums, sociālā darbinieka konsultācijas pēc nep.</p>	<p>9:15 Rīta lūgšana 11:00 Dejas sēdus 12:30 Cikls “Mūzikas pasaulē” 12:30 Rūpes par tuvāko 14:00 Atbalsta grupa “Tu neesi viens” 14:00-17:00 Konsultācijas ar psiholoģi (pēc iepriekšēja pieraksta) 9:00-16:00 Veļas mazgāšana 9:00-17:00 Vingrošana grupās un individ. 10:00 – 16:00 Brīvais apmeklējums, soc. darbinieka konsultācijas pēc nep.</p>	<p>9:15 Rīta lūgšana 11:00 Svētbrīdis 12:00-13:30 Individuālas sarunas un diskusija ar mācītāju 12:30 Ci-gun vingrošana 14:00 Flamenko dejas 13:00 Literatūras pulciņš 15:00 Mācos spēlēt ģitāru 15:3 Galda kopība - ēd vesels! 9:00-17:00 Vingrošana grupās un individuāli, nūjošana 10:00 – 16:00 Brīvais apmeklēj., sociālā darbinieka konsultācijas pēc nep.</p>	<p>9:15 Rīta lūgšana 11:00 Netradicionālo rokdarbu darbnīca 13:00 "Nevarēju nedziedāt" koncerts “Ir dziesma tā kā mīlestība skaista, tik sakaista dziesma viegli nesanāk” 14:00 Praktiska palīdzība darbā ar datoru un tālruni 9:00-16:00 Veļas mazgāšana 9:00-16:00 Masiera pakalpojumi pēc iepriekšēja pieraksta 9:00-14:00 Sporta zāles brīvs apmeklējums 10:00 – 16:00 Brīvais apmeklējums, 10:00-16:00 sociālā darbinieka konsultācijas pēc nepieciešamības</p>	<p>9:15 Rīta lūgšana 10:00 Šaha nodarbība 10:00 Radošā darbnīca “ziedu rotājumi” 12:00 Gongu meditācija – vada Linda Straume 14:00 Čigānu dejas 15:30 Galda kopība - ēd vesels! 9:00-17:00 Vingrošana grupās un individuāli, nūjošana 10:00–16:00 Brīvais apmeklēj., sociālā darb. konsultācijas pēc nep.</p>

Pirmdiena 16.marts	Otrdiena 17.marts	Trešdiena 18.marts	Ceturtdiena 19.marts	Piektdiena 20.marts
<p>9:15 Rīta lūgšana 10:00 Mācos runāt latviski 9:00 1.grupas nodarbība ar fizioterapeiti Jeļizovetu 10:00 2.grupas nodarbība ar fizioterapeiti Jeļizovetu (individuālās nodarbības pēc pieraksta) 11:00 Rožukroņa lūgšana 12:00 Gleznošana 12:00 Teātra pulciņš 14:00 Slavēšanas un lūgšanas grupa 15:30 Galda kopība - ēd vesels! 9:00-17:00 Vingrošana grupās un individuāli, nūjošana 9:00-16:00 Masiera pakalpojumi pēc iepriekšēja pieraksta 10:00 – 16:00 Brīvais apmeklējums, soc.darbinieka konsultācijas pēc nep.</p>	<p>9:15 Rīta lūgšana 11:00 Dejas sēdus 12:30 Cikls “Mūzikas pasaulē” 12:30 Rūpes par tuvāko 14:00 Atbalsta grupa “Tu neesi viens” 14:00-17:00 Konsultācijas ar psiholoģi (pēc iepriekšēja pieraksta) 9:00-16:00 Veļas mazgāšana 9:00-17:00 Vingrošana grupās un individuāli, nūjošana 10:00 – 16:00 Brīvais apmeklējums, sociālā darbinieka konsultācijas pēc nepieciešamības</p>	<p>9:15 Rīta lūgšana 11:00 Svētbrīdis 12:00-13:30 Individuālas sarunas un diskusija ar mācītāju 13:30 Ci-gun vingrošana 15:00 Slavēšana 15:30 Galda kopība - ēd vesels! 9:00-17:00 Vingrošana grupās un individuāli, nūjošana 10:00 – 16:00 Brīvais apmeklējums, sociālā darbinieka konsultācijas pēc nepieciešamības</p>	<p>9:15 Rīta lūgšana 11:00 Netradicionālo rokdarbu darbnīca 12:00 "Nevarēju nedziedāt" 14:00 Praktiska palīdzība darbā ar datoru un tālruni 15:00 Sadraudzības pasākums ar muzikālu priekšnesumu “Vislielākā MĪLESTĪBA” 9:00-16:00 Veļas mazgāšana 9:00-16:00 Masiera pakalpojumi pēc iepriekšēja pieraksta 9:00-14:00 Sporta zāles brīvs apmeklējums 10:00 – 16:00 Brīvais apmeklējums, sociālā darbinieka konsultācijas pēc nepieciešamības</p>	<p>9:15 Rīta lūgšana 10:00 Šaha nodarbība 10:00 Radošā darbnīca “ziedu rotājumi” 11:00 Kulinārija 14:00 Mākslas terapija 14:00 Čigānu dejas 15:30 Galda kopība - ēd vesels! 9:00-17:00 Vingrošana grupās un individuāli, nūjošana 10:00 – 16:00 Brīvais apmeklējums, 10:00-16:00 sociālā darbinieka konsultācijas pēc nepieciešamības</p>
Pirmdiena 23.marts	Otrdiena 24.marts	Trešdiena 25.marts	Ceturtdiena 26.marts	Piektdiena 27.marts
<p>9:15 Rīta lūgšana 10:00 Mācos runāt latviski 9:00 1.grupas nodarbība ar fizioterapeiti Jeļizovetu 10:00 2.grupas nodarbība ar fizioterapeiti Jeļizovetu (individuālās nodarbības pēc pieraksta) 11:00 Rožukroņa lūgšana 12:00 Gleznošana 12:00 Teātra pulciņš 14:00 Slavēšanas un lūgšanas grupa 15:30 Galda kopība - ēd vesels! 9:00-17:00 Vingrošana grupās un individuāli, nūjošana 10:00 – 16:00 Brīvais apmeklējums, soc.darbinieka konsultācijas pēc nep.</p>	<p>9:15 Rīta lūgšana 11:00 Dejas sēdus 12:30 Cikls “Mūzikas pasaulē” 12:30 Rūpes par tuvāko 14:00 Mākslas terapija 14:00 Atbalsta grupa “Tu neesi viens” 14:00-17:00 Konsultācijas ar psiholoģi (pēc iepriekšēja pieraksta) 9:00-16:00 Veļas mazgāšana 9:00-17:00 Vingrošana grupās un individuāli, nūjošana 10:00 – 16:00 Brīvais apmeklējums, sociālā darbinieka konsultācijas pēc nepieciešamības</p>	<p>9:15 Rīta lūgšana 11:00 Svētbrīdis 12:00-13:30 Individuālas sarunas un diskusija ar mācītāju 13:30 Ci-gun vingrošana 15:00 Mācos spēlēt ģitāru 15:30 Galda kopība - ēd vesels! 9:00-17:00 Vingrošana grupās un individuāli, nūjošana 10:00 – 16:00 Brīvais apmeklējums, sociālā darbinieka konsultācijas pēc nepieciešamības</p>	<p>9:15 Rīta lūgšana 10:00-12:00 Humānā palīdzība 11:00 Netradicionālo rokdarbu darbnīca 12:00 "Nevarēju nedziedāt" 14:00 Praktiska palīdzība darbā ar datoru un tālruni 14:00 “Iepazīsti latvisko” 14:20 Jautrās prāta spēles 9:00-16:00 Veļas mazgāšana 9:00-16:00 Masiera pakalpojumi pēc iepriekšēja pieraksta 9:00-14:00 Sporta zāles brīvs apmeklējums 10:00 – 16:00 Brīvais apmeklējums, sociālā darbinieka konsultācijas pēc nepieciešamības</p>	<p>9:15 Rīta lūgšana 10:00 Šaha nodarbība 10:00 Radošā darbnīca “ziedu rotājumi” 11:00 Kulinārija 12:00 Kultūras akadēmijas lektores Lindas Straumes lekciju cikls “Šī daudzkrāsainā pasaule”. 14:00 Literatūras pulciņš 15:30 Galda kopība - ēd vesels! 9:00-17:00 Vingrošana grupās un individuāli, nūjošana 10:00 – 16:00 Brīvais apmeklējums, sociālā darbinieka konsultācijas pēc nepieciešamības</p>

Pirmdiena 30.marts	Otrdiena 31.marts			
<p>9:15 Rīta lūgšana  10:00 Mācos runāt latviski  9:00 1.grupas nodarbība ar fizioterapeiti Jeļizovetu  10:00 2.grupas nod. ar fizioterapeiti Jeļizovetu (individuāli nod. pēc pieraksta)  11:00 Rožukroņa lūgšana  12:00 Gleznošana  14:00 Slavēšanas un lūgšanas grupa  15:30 Galda kopība - ēd vesels!  9:00-17:00 Vingrošana grupās un individuāli, nūjošana  10:00 – 16:00 Brīvais apmeklējums,  10:00-11:00 sociālā darbinieka konsultācijas pēc nepieciešamības</p>	<p>9:15 Rīta lūgšana  11:00 Dejas sēdus  12:30 Cikls “Mūzikas pasaulē”  12:30 Rūpes par tuvāko  14:00 Atbalsta grupa “Tu neesi viens”  14:00-17:00 Konsultācijas ar psiholoģi (pēc iepriekšēja pieraksta)  9:00-16:00 Veļas mazgāšana  9:00-17:00 Vingrošana grupās un individuāli, nūjošana  10:00 – 16:00 Brīvais apmeklējums, sociālā darbinieka konsultācijas pēc nepieciešamības</p>			