

DIENAS CENTRA" DZĪVĪBAS AKA"
AKTIVITĀŠU PLĀNS PĪEAUGUŠAJIEM

2026

SEPTEMBRIS

PIRMDIENA	OTRDIENA	TREŠDIENA	CETURTDIENA	PIEKTDIENA
	1 10.00-11.00 Latviešu valoda (UA) 11.00-12.30 Dziedāšanas skola 11.00 – 12.30 Nūjošana (UA) 13.00-14.00 Vingrošana ar Armandu 15.30-16.30 Kristīgo sarunu pēcpusdiena 15.30-16.30 Galda spēles un galda teniss	2 10.00 Svētbrīdis 11.00-12.00 Nūjošana 12.30-14.00 Prāta treniņš 14.30-16.00 Zīmēšanas nodarbība (pieteikšanās obligāta t.26117212) 15.30-16.30 Galda spēles un galda teniss	3 10.00-11.00 Latviešu valoda (UA) 11.30-12.30 Radošās nodarbības (UA) 11.00 Tikšanās ar īpašo viesi 13.00-14.00 Vingrošana ar Armandu 14.30-16.30 Rokdarbu klubiņš 14.30-16.30 Kino pēcpusdiena	4 9.30-12.00 Nūjošana 9.45-10.45 Pilates ar Diānu (tikai ar labu fizisku sagatavotību) 11.00 – 12.00 Dejas ar Diānu 12.30-14.00 Prāta treniņš 15.30-16.30 Galda spēles un galda teniss 18.00 – 18.45 Pilates (pieteikšanās obligāta t. 20363482) 19.00 – 20.00 Fitnesa nodarbības ar dejas elementiem (pieteikšanās obligāta t.20363482)
7 9.30 -11.00 Nūjošana 9.45-10.45 Pilates ar Diānu (tikai ar labu fizisku sagatavotību) 10.00-11.30 Ukrainu atbalsta grupa (UA) 12.00-13.00 Vingrošana ar Armandu 13.00-15.00 Veselību veicinoša nodarbība ar mūzikas elementiem (pieteikšanās obligāta t. 29423020) 13.00-14.30 Radošās nodarbības 14.30-16.30 Kulinārija (pieteikšanās obligāta t.26117212) 18.00 – 18.45 Fitnesa nodarbības ar jogas elementiem (pieteikšanās obligāta 20363482)	8 10.00-11.00 Latviešu valoda (UA) 11.00-12.30 Dziedāšanas skola 11.00 – 12.30 Nūjošana (UA) 13.00-14.00 Vingrošana ar Armandu 15.00 Augusta jubilāru sveikšana 15.30-16.30 Galda spēles un galda teniss	9 10.00 Svētbrīdis 11.00-12.00 Nūjošana 12.30-14.00 Prāta treniņš 14.30-16.00 Zīmēšanas nodarbība (pieteikšanās obligāta t.26117212) 15.00 Vasaras nometnes "Gaujaslīči" dalībnieku tikšanās 15.30-16.30 Galda spēles un galda teniss	10 Rīta Ekskursija uz Ola Foundation izstāžu zāli (pieteikšanās obligāta t.26117212) 10.00-11.00 Latviešu valoda (UA) 13.00-14.00 Vingrošana ar Armandu 14.30-16.30 Rokdarbu klubiņš 14.30-16.30 Kino pēcpusdiena	11 Rīta ekskursija (UA) 9.30-12.00 Nūjošana 9.45-10.45 Pilates ar Diānu (tikai ar labu fizisku sagatavotību) 11.00 – 12.00 Dejas ar Diānu 14.00 Dzejas un prozas pēcpusdiena 18.00 – 18.45 Pilates (pieteikšanās obligāta t. 20363482) 19.00 – 20.00 Fitnesa nodarbības ar dejas elementiem (pieteikšanās obligāta t.20363482)

14 9.30 – 12.00 Humānā palīdzība 9.30 -11.00 Nūjošana 9.45-10.45 Pilates ar Diānu (tikai ar labu fizisku sagatavotību) 10.00-11.30 Ukrainu atbalsta grupa (UA) 12.00-13.00 Vingrošana ar Armandu 13.00-15.00 Veselību veicinoša nodarbība ar mūzikas elementiem (pieteikšanās obligāta t. 29423020) 14.30-16.30 Kulinārija (pieteikšanās obligāta t.26117212) 18.00 – 18.45 Fitnesa nodarbības ar jogas elementiem (pieteikšanās obligāta 20363482)	15 10.00-11.00 Latviešu valoda (UA) 11.00-12.30 Dziedāšanas skola 11.00 – 12.30 Nūjošana (UA) 13.00-14.00 Vingrošana ar Armandu 15.30-16.30 Kristīgo sarunu pēcpusdiena 15.30-16.30 Galda spēles un galda teniss	16 10.00 Svētbrīdis 11.00-12.00 Nūjošana 14.30-16.00 Zīmēšanas nodarbība (pieteikšanās obligāta t.26117212) 15.30-16.30 Galda spēles un galda teniss	17 10.00-11.00 Latviešu valoda (UA) 11.00 Tikšanās ar īpašo viesi 13.00-14.00 Vingrošana ar Armandu 14.30-16.30 Rokdarbu klubīnš 14.30-16.30 Kino pēcpusdiena	18 9.30-12.00 Nūjošana 9.45-10.45 Pilates ar Diānu (tikai ar labu fizisku sagatavotību) 11.00 – 12.00 Dejas ar Diānu 14.30-16.00 “Pavadām vasaru un sagaidām rudenī” 18.00 – 18.45 Pilates (pieteikšanās obligāta t. 20363482) 19.00 – 20.00 Fitnesa nodarbības ar dejas elementiem (pieteikšanās obligāta t.20363482)
21 9.30 -11.00 Nūjošana 9.45-10.45 Pilates ar Diānu (tikai ar labu fizisku sagatavotību) 10.00-11.30 Ukrainu atbalsta grupa (UA) 12.00-13.00 Vingrošana ar Armandu 13.00-14.30 Radošās nodarbības 13.00-15.00 Veselību veicinoša nodarbība ar mūzikas elementiem (pieteikšanās obligāta t. 29423020) 14.30-16.30 Kulinārija (pieteikšanās obligāta t.26117212) 18.00 – 18.45 Fitnesa nodarbības ar jogas elementiem (pieteikšanās obligāta 20363482)	22 10.00-11.00 Latviešu valoda (UA) 11.00-12.30 Dziedāšanas skola 11.00 – 12.30 Nūjošana (UA) 13.00 Starptautiskajai demences dienai veltīts pasākums “Atmiņa. Cilvēks. Kopā.” 15.30-16.30 Kristīgo sarunu pēcpusdiena 15.30-16.30 Galda spēles un galda teniss	23 10.00 Svētbrīdis 11.00-12.00 Nūjošana 12.30-14.00 Prāta treniņš 14.30-16.00 Zīmēšanas nodarbība (pieteikšanās obligāta t.26117212) 15.30-16.30 Galda spēles un galda teniss	24 Rīta Ekskursija uz Jūrmalas brīvdabas muzeju (pieteikšanās obligāta t.26117212) 10.00-11.00 Latviešu valoda (UA) 13.00-14.00 Vingrošana ar Armandu 14.30-16.30 Rokdarbu klubīnš 14.30-16.30 Kino pēcpusdiena	25 Rīta ekskursija (UA) 9.30-12.00 Nūjošana 9.45-10.45 Pilates ar Diānu (tikai ar labu fizisku sagatavotību) 11.00 – 12.00 Dejas ar Diānu 12.30-14.00 Prāta treniņš 15.30-16.30 Galda spēles un galda teniss 18.00 – 18.45 Pilates (pieteikšanās obligāta t. 20363482) 19.00 – 20.00 Fitnesa nodarbības ar dejas elementiem (pieteikšanās obligāta t.20363482)

28 9.30 -11.00 Ukrainu rīts 9.30 -11.00 Nūjošana 9.45-10.45 Pilates ar Diānu (tikai ar labu fizisku sagatavotību) 12.00-13.00 Vingrošana ar Armandu 13.00-14.30 Radošās nodarbības 13.00-15.00 Veselību veicinoša nodarbība ar mūzikas elementiem (pieteikšanās obligāta t. 29423020) 14.30-16.30 Kulinārija (pieteikšanās obligāta t.26117212) 18.00 – 18.45 Fitnesa nodarbības ar jogas elementiem (pieteikšanās obligāta 20363482)	29 10.00-11.00 Latviešu valoda (UA) 11.00-12.30 Dziedāšanas skola 11.00 – 12.30 Nūjošana (UA) 13.00-14.00 Vingrošana ar Armandu 15.30-16.30 Kristīgo sarunu pēcpusdiena 15.30-16.30 Galda spēles un galda teniss	30 10.00 Svētbrīdis 11.00-12.00 Nūjošana 12.00 Fotoizstādes "Bolderāja – mūsu kopiena" atklāšana 12.30-14.00 Prāta treniņš 14.30-16.00 Zīmēšanas nodarbība (pieteikšanās obligāta t.26117212) 15.30-16.30 Galda spēles un galda teniss		
--	---	---	--	--

PIEDĀVĀJAM KATRU DIENU

9.30 – 13.00

Veļas mazgāšana (pēc iepriekšēja pieraksta t. 22027117)

11.30 – 12.30

Iespēja saņemt siltu zupu

9.00 – 17.00

Patstāvīga datoru izmantošana

Pirmdien 9.30-11.30

Piektdien 14.30-16.30

Palīdzība darbā ar datoru

9.00 – 17.00

Sociālā darbinieka konsultācijas klātienē vai pa telefonu (pēc iepriekšēja pieraksta t.26117212)

9.00 – 12.00

Dušas izmantošana (pēc iepriekšēja pieraksta t.22027117)

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