

DIENAS CENTRA " DZĪVĪBAS AKA"  
AKTIVITĀŠU PLĀNS PIEAUGUŠAJIEM

Jūlijs

2024

PIRMDIENA	OTRDIENA	TREŠDIENA	CETURTDIENA	PIEKTDIENA
<p>1</p> <p>9.30.-12.00 Kulinārija UA 9.45-10.45 Pilates ar Diānu (tikai ar labu fizisku sagatavotību) 10.00 – 11.00 Nūjošana 13.00-14.30 Radošās nodarbības 14.30-16.30 Kulinārija</p>	<p>2</p> <p>11.00-12.30 Rokdarbu klubiņš 13.00-14.00 Vingrošana ar Armandu 14.30-15.30 Dziedāšanas skola 15.30-16.30 Galda spēles un galda teniss</p>	<p>3</p> <p>9.15 Svētbrīdis 10.00-12.00 Ukraiņu atbalsta grupa (UA) 10.00-11.00 Nūjošana 13.15-14.15 Biodejas pamati 14.30-16.00 Zīmēšanas nodarbība (pieteikšanās obligāta t.26117212) 15.30 – 17.00 Kristīgo sarunu pēcpusdiena</p>	<p>4</p> <p>9.30-11.00 Nūjošana (UA) 9.45-10.45 Pilates ar Diānu (tikai ar labu fizisku sagatavotību) 11.00-13.00 Tikšanās ar īpašo viesi 13.00-14.00 Vingrošana ar Armandu 14.30-16.30 Radošās nodarbības (UA) 14.30-16.30 Kino pēcpusdiena</p>	<p>5</p> <p>9.30-12.00 Nūjošana 13.00-14.00 Tezē lūgšana 14.15-15.15 Kristīgo sarunu pēcpusdiena (pareizticīgajiem) 15.30-16.30 Galda spēles un galda teniss</p>
<p>8</p> <p>9.30.-12.00 Kulinārija UA 9.45-10.45 Pilates ar Diānu (tikai ar labu fizisku sagatavotību) 10.00 – 11.00 Nūjošana 13.00-14.30 Radošās nodarbības 14.30-16.30 Kulinārija</p>	<p>9</p> <p>11.00-12.30 Rokdarbu klubiņš 13.00-14.00 Vingrošana ar Armandu 15.00 Jūnija jubilāru sveikšana 15.30-16.30 Galda spēles un galda teniss</p>	<p>10</p> <p>10.00-12.00 Ukraiņu atbalsta grupa (UA) 10.00-11.00 Nūjošana 13.00 Jūras svētkiem vellīts koncerts - grupas « Bolderājas apvienība » solists Jānis Bārtulis 14.30-16.00 Zīmēšanas nodarbība (pieteikšanās obligāta t.26117212) 15.30 – 17.00 Kristīgo sarunu pēcpusdiena</p>	<p>11</p> <p>Rīta Ekskursija uz Latvijas dzelzceļa vēstures muzeju (pieteikšanās obligāta t.26117212) 9.30-11.00 Nūjošana (UA) 9.45-10.45 Pilates ar Diānu (tikai ar labu fizisku sagatavotību) 13.00-14.00 Vingrošana ar Armandu 14.30-16.30 Radošās nodarbības (UA) 14.30-16.30 Kino pēcpusdiena</p>	<p>12</p> <p>9.30-12.00 Nūjošana 13.00-14.00 Tezē lūgšana 14.15-15.15 Kristīgo sarunu pēcpusdiena (pareizticīgajiem) 15.30-16.30 Galda spēles un galda teniss</p>

<p><b>15</b>  <b>9.30</b> Humānā palīdzība  “Kas vienam lieks, otram prieks”  <b>9.30.-12.00</b> Kulinārija UA  <b>9.45-10.45</b> Pilates ar Diānu  (tikai ar labu fizisku sagatavotību)  <b>10.00 – 11.00</b> Nūjošana  <b>13.00-14.30</b> Radošās nodarbības  <b>14.30-16.30</b> Kulinārija</p>	<p><b>16</b>  <b>11.00-12.30</b> Rokdarbu klubiņš  <b>14.30-15.30</b> Dziedāšanas skola  <b>15.30-16.30</b> Galda spēles un galda teniss</p>	<p><b>17</b>  <b>10.00-12.00</b> Ukraiņu atbalsta grupa (UA)  <b>10.00-11.00</b> Nūjošana  <b>13.00-14.00</b> Izglītojoša lekcija  <b>14.30-16.00</b> Zīmēšanas nodarbība (pieteikšanās obligāta t.26117212)  <b>15.30 – 17.00</b> Kristīgo sarunu pēcpusdiens</p>	<p><b>18</b>  <b>9.30-11.00</b> Nūjošana (UA)  <b>9.45-10.45</b> Pilates ar Diānu  (tikai ar labu fizisku sagatavotību)  <b>11.00-13.00</b> Tikšanās ar īpašo viesi  <b>14.30-16.30</b> Radošās nodarbības (UA)  <b>14.30-16.30</b> Kino pēcpusdiens</p>	<p><b>19</b>  <b>9.30-12.00</b> Nūjošana  <b>13.00-14.00</b> Tezē lūgšana  <b>14.15-15.15</b> Kristīgo sarunu pēcpusdiens (pareizticīgajiem)  <b>15.30-16.30</b> Galda spēles un galda teniss</p>
<p><b>22</b>  <b>9.30.-12.00</b> Kulinārija UA  <b>9.45-10.45</b> Pilates ar Diānu  (tikai ar labu fizisku sagatavotību)  <b>10.00 – 11.00</b> Nūjošana  <b>13.00-14.30</b> Radošās nodarbības  <b>14.30-16.30</b> Kulinārija</p>	<p><b>23</b>  Nometne Gaujaslīčos  (pieteikšanās obligāta līdz 12. jūlijam t.27315354)</p>	<p><b>24</b>  Nometne Gaujaslīčos  (pieteikšanās obligāta līdz 12. jūlijam t.27315354)</p>	<p><b>25</b>  Nometne Gaujaslīčos  (pieteikšanās obligāta līdz 12. jūlijam t.27315354)</p>	<p><b>26</b>  <b>9.30-12.00</b> Nūjošana  <b>13.00-14.00</b> Tezē lūgšana  <b>14.15-15.15</b> Kristīgo sarunu pēcpusdiens (pareizticīgajiem)  <b>15.30-16.30</b> Galda spēles un galda teniss</p>

<p><b>29</b>  <b>9.30 - 12.00</b> Ukrainu rīts  <b>9.45-10.45</b> Pilates ar Diānu  (fikai ar labu fizisku  sagatavošību)  <b>10.00 – 11.00</b> Nūjošana  <b>13.00-14.30</b> Radošās  nodarbības  <b>14.30-16.30</b> Kulinārija</p>	<p><b>30</b>  <b>11.00-12.30</b> Rokdarbu klubiņš  <b>13.00-14.00</b> Vingrošana ar  Armandu  <b>14.30-15.30</b> Dziedāšanas skola  <b>15.30-16.30</b> Galda spēles un  galda teniss</p>	<p><b>31</b>  <b>10.00-12.00</b> Ukrainu atbalsta  grupa (UA)  <b>10.00-11.00</b> Nūjošana  <b>13.15-14.15</b> Biodejas pamati  <b>14.30-16.00</b> Zīmēšanas  nodarbība (pieteikšanās  obligāta t.26117212)  <b>15.30 – 17.00</b> Kristīgo sarunu  pēcpusdiens</p>		
---	--	--	--	--

## 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**

Sarunas ar psihologu klātienē vai pa  
telefonu (pēc iepriekšēja pieraksta  
t.26640513)

**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)

DIENAS CENTRA "DZĪVĪBAS AKA"  
 AKTIVITĀŠU PLĀNS BĒRNIEM  
 Aktīvais 😊 mēnesis

# Jūlijs

# 2024

PIRMDIENA	OTRDIENA	TREŠDIENA	CETURTDIENA	PIEKTDIENA
1 10.00 – 11.00 Ierašanās 10.30 – 11.00 Rīta aplis 11:00 – 11:30 Brokastis 11:30 – 14:00 Stacijas DC 14:30 – 15:00 Pusdienas 15:00 – 16:00 Brīvais laiks, Dienas centra sakopšana un došanās mājās	2 10.00 – 11.00 Ierašanās 10.30 – 11.00 Rīta aplis 11:00 – 11:30 Brokastis 11:30 – 14:00 Ciemos Bolderājas jaunatklātajā bibliotēkā. 14:30 – 15:00 Pusdienas 15:00 – 16:00 Brīvais laiks, Dienas centra sakopšana un došanās mājās	3 10.00 – 11.00 Ierašanās 10.30 – 11.00 Rīta aplis 11:00 – 11:30 Brokastis 11:30 – 14:00 Sports ar Jēkabu 14:30 – 15:00 Pusdienas 15:00 – 16:00 Brīvais laiks, Dienas centra sakopšana un došanās mājās	4 10.00 – 11.00 Ierašanās 10.30 – 11.00 Rīta aplis 11:00 – 11:30 Brokastis 11.30 – 14.30 Jūnija dzimšanas un vārda dienu svinības - Tiklu parks Jūrmalā 14:30 – 15:00 Pusdienas 16.00 Došanās mājup	5 10.00 – 11.00 Ierašanās 10.30 – 11.00 Rīta aplis 11:00 – 11:30 Brokastis 11:30 – 14:00 Došanās uz jūru 14:30 – 15:00 Pusdienas 15:00 – 16:00 Brīvais laiks, Dienas centra sakopšana un došanās mājās
8 10.00 – 11.00 Ierašanās 10.30 – 11.00 Rīta aplis 11:00 – 11:30 Brokastis 11:30 – 14:00 Kino apmeklējums 14:30 – 15:00 Pusdienas 15:00 – 16:00 Brīvais laiks, Dienas centra sakopšana un došanās mājās	9 10.00 – 11.00 Ierašanās 10.30 – 11.00 Rīta aplis 11:00 – 11:30 Brokastis 11.30 – 15.30 Motormuzejs (7-10g.)/Mežaparka Lielā estrāde (orientēšanās) (dalās grupās)/ 16.00 Došanās mājup	10 10.00 – 11.00 Ierašanās 10.30 – 11.00 Rīta aplis 11:00 – 11:30 Brokastis 11:30 – 14:00 Sports ar Jēkabu 14:30 – 15:00 Pusdienas 15:00 – 16:00 Brīvais laiks, Dienas centra sakopšana un došanās mājās	11 10.00 – 11.00 Ierašanās 10.30 – 11.00 Rīta aplis 11:00 – 11:30 Brokastis 11.30 – 15.30 Motormuzejs (10-13g.)/Mežaparka Lielā estrāde (orientēšanās) (dalās grupās)/ 16.00 Došanās mājup	12 10.00 – 11.00 Ierašanās 10.30 – 11.00 Rīta aplis 11:00 – 11:30 Brokastis 11:30 – 14:00 Makšķerēšana Vakarbuļļos 14:30 – 15:00 Pusdienas 15:00 – 16:00 Brīvais laiks, Dienas centra sakopšana un došanās mājās
15 10.00 – 11.00 Ierašanās 10.30 – 11.00 Rīta aplis 11:00 – 11:30 Brokastis 11:30 – 14:00 Stacijas DC 14:30 – 15:00 Pusdienas 15:00 – 16:00 Brīvais laiks, Dienas centra sakopšana un došanās mājās	16 10.00 – 11.00 Ierašanās 10.30 – 11.00 Rīta aplis 11:00 – 11:30 Brokastis 11.30 – 15.30 Šokolādes muzejs/Ilūziju muzejs (dalās grupās) 16.00 Došanās mājup	17 10.00 – 11.00 Ierašanās 10.30 – 11.00 Rīta aplis 11:00 – 11:30 Brokastis 11:30 – 14:00 Sports ar Jēkabu 14:30 – 15:00 Pusdienas 15:00 – 16:00 Brīvais laiks, Dienas centra sakopšana un došanās mājās	18 10.00 – 11.00 Ierašanās 10.30 – 11.00 Rīta aplis 11:00 – 11:30 Brokastis 11.30 – 15.30 Šokolādes muzejs/Ilūziju muzejs (dalās grupās) 16.00 Došanās mājup	19 10.00 – 11.00 Ierašanās 10.30 – 11.00 Rīta aplis 11:00 – 11:30 Brokastis 11:30 – 14:00 Došanās uz jūru 14:30 – 15:00 Pusdienas 15:00 – 16:00 Brīvais laiks, Dienas centra sakopšana un došanās mājās

<p>22  10.00 – 11.00 Ierašanās  10.30 – 11.00 Rīta aplis  11:00 – 11:30 Brokastis  11:30 – 14:00 Stacijas DC  14:30 – 15:00 Pusdienas  15:00 – 16:00 Brīvais laiks, Dienas centra sakopšana un došanās mājās</p>	<p>23  10.00 – 11.00 Ierašanās  10.30 – 11.00 Rīta aplis  11:00 – 11:30 Brokastis  11:30 – 15:30 Brīvdabas muzejs/Zoodārzs (dalās grupās)  16.00 Došanās mājās</p>	<p>24  10.00 – 11.00 Ierašanās  10.30 – 11.00 Rīta aplis  11:00 – 11:30 Brokastis  11:30 – 14:00 Sports ar Jēkabu  14:30 – 15:00 Pusdienas  15:00 – 16:00 Brīvais laiks, Dienas centra sakopšana un došanās mājās</p>	<p>25  10.00 – 11.00 Ierašanās  10.30 – 11.00 Rīta aplis  11:00 – 11:30 Brokastis  11:30 – 15:30 Brīvdabas muzejs/Zoodārzs (dalās grupās)  16.00 Došanās mājās</p>	<p>26  10.00 – 11.00 Ierašanās  10.30 – 11.00 Rīta aplis  11:00 – 11:30 Brokastis  11:30 – 14:00 Došanās uz jūru  14:30 – 15:00 Pusdienas  15:00 – 16:00 Brīvais laiks, Dienas centra sakopšana un došanās mājās  <b>26.-28.07. ĢIMENŪ NOMETNE Gaujaslīčos</b></p>
<p>29  10.00 – 11.00 Ierašanās  10.30 – 11.00 Rīta aplis  11:00 – 11:30 Brokastis  11:30 – 14:00 Stacijas DC  14:30 – 15:00 Pusdienas  15:00 – 16:00 Brīvais laiks, Dienas centra sakopšana un došanās mājās</p>	<p>30  10.00 – 11.00 Ierašanās  10.30 – 11.00 Rīta aplis  11:00 – 11:30 Brokastis  11:30 – 14:00 Ekskursija uz Ieļļu muzeju Bolderājā  14:30 – 15:00 Pusdienas  15:00 – 16:00 Brīvais laiks, Dienas centra sakopšana un došanās mājās</p>	<p>31  10.00 – 11.00 Ierašanās  10.30 – 11.00 Rīta aplis  11:00 – 11:30 Brokastis  11:30 – 14:00 Sportiskas aktivitātes, spēles (Lena)  14:30 – 15:00 Pusdienas  15:00 – 16:00 Brīvais laiks, Dienas centra sakopšana un došanās mājās</p>		