



AKTIVITĀŠU PROGRAMMA KOPIENAS CENTRĀ "PAAUDZES"
Ūnijas iela 49, Rīga, tālr. 26596746, e-pasts: paaudzes@diakonija.lv

2026.GADA OKTOBRIS

<i>Pirmdiena</i>	<i>Otrdiena</i>	<i>Trešdiena</i>	<i>Ceturtdiena</i> <i>1. oktobris</i>	<i>Piektdiena</i> <i>2. oktobris</i>
			10.00 - Latviešu valodas nodarbība (A1 līmenis) 10.00 - Vingrošana kopā ar fizioterapeitu 11.00 - Vingrošana kopā ar fizioterapeitu 11.00 - Lasām un pārdomājam Bībeli 12.00 - Radošā darbnīca 14.00 - Senioru dienas pasākums 9.00-16.00 Dušas pakalpojums (pēc iepriekšēja pieraksta)	9.00 -16.00 masiera pakalpojums (pēc iepriekšēja pieraksta) 10.00 - Latviešu valoda iesācējiem 10.00 - Pašmasāža un vingrošana 11.00 - Pašmasāža un vingrošana 13.00 - Galda kopība - Garšīgi kopā, veselīgi ikdienā! 14.30 - Nodarbība ar deju un kustību elementiem
<i>5. oktobris</i> 13.00 - Galda kopība - Garšīgi kopā, veselīgi ikdienā! 13.00 - Maskēšanās tīklu gatavošana ukraiņu karavīriem 14.00 - Latviešu valoda 14.00 - Praktiskās digitālās prakses ikdienai 16.00 - Zumba ar fitnesa elementiem	<i>6. oktobris</i> 10.00 - Latviešu valodas nodarbība (A2 līmenis) 11.00 – Kulinārijas nodarbība 12.00 – Galda kultūra 9.00 -16.00 - Dušas pakalpojums (pēc iepriekšēja pieraksta) 14.00 - Kopienas centra Pļaujas svētki 18.00 - Radošā nodarbība	<i>7. oktobris</i> 9.00-16.00 - Masiera pakalpojums (pēc iepriekšēja pieraksta) 10.00 - Latviešu valoda 10.00 - Pašmasāža un vingrošana 11.00 - Pareizticīgo svētbūris un sadraudzība 12.00 - Radošā darbnīca (pēc pieraksta) 13.00 - Galda kopība - Garšīgi kopā, veselīgi ikdienā! 14.00 - Novusa klubiņš 17.00 - Māmiņu klubiņš	<i>8. oktobris</i> 10.00 - Latviešu valodas nodarbība (A1 līmenis) 11.00 Senioru dienas pasākums NVO namā 10.00 - Vingrošana kopā ar fizioterapeitu 11.00 - Vingrošana kopā ar fizioterapeitu 9.00 -16.00 Dušas pakalpojums (pēc iepriekšēja pieraksta)	<i>9. oktobris</i> 9.00 - Masiera pakalpojums (pēc iepriekšēja pieraksta) 10.00 - Pašmasāža un vingrošana 11.00 - Pašmasāža un vingrošana 10.00 - Latviešu valoda iesācējiem 11.00 - Vizuālās mākslas nodarbība 13.00 - Galda kopība - Garšīgi kopā, veselīgi ikdienā! 14.30 - Nodarbība ar deju un kustību elementiem
<i>12. oktobris</i> 13.00 - Galda kopība - Garšīgi kopā, veselīgi ikdienā! 13.00 - Maskēšanās tīklu gatavošana ukraiņu karavīriem 13.00 - Sarunas par dzīvi 14.00 - Latviešu valoda 14.00 - Praktiskās digitālās prakses ikdienai 16.00 - Zumba ar fitnesa elementiem 9.30-16.30 Spodrinam “Paaudzes”	<i>13. oktobris</i> 10.00 - Latviešu valodas nodarbība (A2 līmenis) 11.00 - Svētbūris un sadraudzība (kalpo luterāņu mācītājs) 9.00 - 16.00 Dušas pakalpojums (pēc iepriekšēja pieraksta) 14.00 - Izšūšanas meistarklase 18.00 - Radošā nodarbība 9.30-16.30 Spodrinam “Paaudzes”	<i>14. oktobris</i> 9.00 - 16.00 Masiera pakalpojums (pēc iepriekšēja pieraksta) 10.00 - Latviešu valoda 10.00 - Pašmasāža un vingrošana 12.00 - Radošā darbnīca (pēc pieraksta) 13.00 - Galda kopība - Garšīgi kopā, veselīgi ikdienā! 14.00 - Novusa klubiņš 17.00 - Māmiņu klubiņš 9.30-16.30 Spodrinam “Paaudzes”	<i>15. oktobris</i> 10.00 - Latviešu valodas nodarbība (A1 līmenis) 10.00 - Kulinārijas pulciņš 10.00 - Vingrošana kopā ar fizioterapeitu 11.00 - Bībeles stunda 11.00 - Vingrošana kopā ar fizioterapeitu 12.00 - Radošā darbnīca 14.00 – Cikls “Latvijas ievērojamākās personības” Bīkernieku bibliotēkas prezentācija par aktrisi Astrīdu Kairīšu 9.00-16.00 Dušas pakalpojums (pēc iepriekšēja pieraksta)	<i>16. oktobris</i> 9.00-16.00 Masiera pakalpojums (pēc iepriekšēja pieraksta) 10.00 - Pašmasāža un vingrošana 11.00 - Pašmasāža un vingrošana 10.00 - Latviešu valoda iesācējiem 11.00 – 15.00 Vizuālās mākslas nodarbība 13.00 - Galda kopība - Garšīgi kopā, veselīgi ikdienā! 14.30 – 16.30 Nodarbība ar deju un kustību elementiem 12.00-14.00 sociālās palīdzības diena “Apģērbs ceļo tālāk”
<i>19. oktobris</i> 13.00 - Galda kopība - Garšīgi kopā, veselīgi ikdienā! 13.00 - Maskēšanās tīklu gatavošana ukraiņu karavīriem 14.00 - Latviešu valoda 14.00 - Praktiskās digitālās prakses ikdienai 16.00 - Zumba ar fitnesa elementiem	<i>20. oktobris</i> 10.00 - Latviešu valodas nodarbība (A2 līmenis) 11.00 - Svētbūris un sadraudzība (kalpo luterāņu mācītājs) 9.00-16.00 Dušas pakalpojums (pēc iepriekšēja pieraksta) 14.00 - Izšūšanas meistarklase 18.00 - Radošā nodarbība	<i>21. oktobris</i> 9.00-16.00 Masiera pakalpojums (pēc iepriekšēja pieraksta) 10.00 - Latviešu valoda 10.00 - Pašmasāža un vingrošana 11.00 - Pareizticīgo svētbūris un sadraudzība 12.00 - Radošā darbnīca (pēc pieraksta) 13.00 - Galda kopība - Garšīgi kopā, veselīgi ikdienā! 14.00 - Novusa klubiņš 17.00 - Māmiņu klubiņš	<i>22. oktobris</i> 10.00 - Latviešu valodas nodarbība (A1 līmenis) 10.00 - Kulinārijas pulciņš 10.00 - Vingrošana kopā ar fizioterapeitu 11.00 - Bībeles stunda 11.00 - Vingrošana kopā ar fizioterapeitu 12.00 - Radošā darbnīca 9.00 -16.00 Dušas pakalpojums (pēc iepriekšēja pieraksta)	<i>23. oktobris</i> 9.00-17.30 Lapu, darba un draudzības diena “Gaujasličos” Cēsīs (pēc iepriekšēja pieraksta) 11.00 – 15.00 Vizuālās mākslas nodarbība 13.00 - Galda kopība - Garšīgi kopā, veselīgi ikdienā! 14.30 - Nodarbība ar deju un kustību elementiem



AKTIVITĀŠU PROGRAMMA KOPIENAS CENTRĀ "PAAUDZES"
Ūnijas iela 49, Rīga, tālr. 26596746, e-pasts: paaudzes@diakonija.lv

2026.GADA OKTOBRIS

26.oktobris	27.oktobris	28.oktobris	29.oktobris	30. oktobris
12.00 - “Dziedi! Spēlē! Slavē! 13.00 - Galda kopība - Garšīgi kopā, veselīgi ikdienā! 13.00 - Maskēšanās tiklu gatavošana ukraiņu karavīriem 14.00 - Latviešu valoda 14.00 - Praktiskās digitālās prakses ikdienai 16.00 - Zumba ar fitnesa elementiem	10.00 - Latviešu valodas nodarbība (A2 līmenis) 11.00 - Svētbrīdis un sadraudzība (kalpo luterāņu mācītājs) 9.00-16.00 Dušas pakalpojums (pēc iepriekšēja pieraksta) 14.00 - Izšūšanas meistarklase 18.00 - Radošā nodarbība	9.00 -16.00 Masiera pakalpojums (pēc iepriekšēja pieraksta) 10.00 - Latviešu valoda 10.00 - Pašmasāža un vingrošana 12.00 - Radošā darbnīca (pēc pieraksta) 13.00 - Galda kopība - Garšīgi kopā, veselīgi ikdienā! 14.00 - Novusa klubiņš 17.00 - Māmiņu klubiņš	10.00 - Latviešu valodas nodarbība (A1 līmenis) 10.00 - Kulinārijas pulciņš 10.00 - Vingrošana kopā ar fizioterapeitu 11.00 - Bībeles stunda 11.00 - Vingrošana kopā ar fizioterapeitu 12.00 - Radošā darbnīca 9.00-16.00 Dušas pakalpojums (pēc iepriekšēja pieraksta)	11.00 Teikas kopienas kustību piedzīvojums “Teika kustas!” sadarbībā ar kopienas centru “Saime” 9.00-16.00 Masiera pakalpojums (pēc iepriekšēja pieraksta) 10.00 - Pašmasāža un vingrošana 11.00 - Pašmasāža un vingrošana 10.00 - Latviešu valoda iesācējiem 11.00 - Vizuālās mākslas nodarbība 13.00 - Galda kopība - Garšīgi kopā, veselīgi ikdienā! 14.30 - Nodarbība ar deju un kustību elementiem

Katru dienu Kopienas centrs piedāvā:

- sociālā darbinieka konsultācijas,
- pastorālā konsultanta konsultācijas,
- bibliotēku,
- atpūtas telpu,
- humāno palīdzību.

Piezīme: Nepieciešamības gadījumā plāns var tikt papildināts un precizēts.