

DIENAS CENTRA " DZĪVĪBAS AKA "
AKTIVITĀŠU PLĀNS PIEAUGUŠAJIEM

APRĪLIS 2024

PIRMDIENA	OTRDIENA	TREŠDIENA	CETURTDIENA	PIEKTDIENA
<p>1</p> <p>Otrās Lieldienas</p>	<p>2</p> <p>11.00-12.30 Rokdarbu klubiņš 11.00-12.00 Datorprasmju apgūšana (pieteikšanās obligāta t.26117212) 12.00-13.00 Datorprasmju apgūšana (pieteikšanās obligāta t.26117212) 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>10.00 Lieldienu dievkalpojums 10.00-12.00 Ukrainu atbalsta grupa (UA) 11.00-12.00 Nūjošana 10.30-11.30 Datorprasmju apgūšana (pieteikšanās obligāta t.26117212) 12.00-13.00 Datorprasmju apgūšana (pieteikšanās obligāta t.26117212) 12.00-13.00 Vācu valoda 14.00-17.00 Lieldienu pasākums</p>	<p>4</p> <p>Rīta Ekskursija uz Dekoratīvās mākslas un dizaina muzeju 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>5</p> <p>Rīta Ekskursija uz Dekoratīvās mākslas un dizaina muzeju (UA) 9.30-12.00 Nūjošana 10.30-11.30 Datorprasmju apgūšana (pieteikšanās obligāta t.26117212) 12.00-13.00 Datorprasmju apgūšana (pieteikšanās obligāta t.26117212) 12.00-13.00 Angļu valoda I 13.00-14.00 Kristīgo sarunu pēcpusdiena (pareizticīgajiem) 14.00-15.00 Angļu valoda II 14.15-15.15 Tezē lūgšana 15.30-16.30 Galda spēles un galda teniss</p>
<p>8</p> <p>9.30 -12.00 Humānā palīdzība 9.30.-12.00 Kulinārija UA 9.45-10.45 Pilates ar Diānu (Tikai ar labu fizisku sagatavotību) 10.00 – 11.00 Nūjošana 11.30-12.30 Prāta treniņš 11.00-12.00 Latviešu valoda I 12.00-13.00 Latviešu valoda II 13.00-14.00 Latviešu valoda III 13.00-14.30 Radošās nodarbības 14.30-16.30 Kulinārija</p>	<p>9</p> <p>9.30-11.00 Dejas meditācija 11.00-12.30 Rokdarbu klubiņš 11.00-12.00 Datorprasmju apgūšana (pieteikšanās obligāta t.26117212) 12.00-13.00 Datorprasmju apgūšana (pieteikšanās obligāta t.26117212) 13.00-14.00 Vingrošana ar Armandu 15.00 Marta jubilāru sveikšana 15.30-16.30 Galda spēles un galda teniss</p>	<p>10</p> <p>10.00 Svētbrīdis 10.00-12.00 Ukrainu atbalsta grupa (UA) 11.00-12.00 Nūjošana 10.30-11.30 Datorprasmju apgūšana (pieteikšanās obligāta t.26117212) 12.00-13.00 Datorprasmju apgūšana (pieteikšanās obligāta t.26117212) 12.00-13.00 Vācu valoda 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>11</p> <p>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>12</p> <p>9.30-12.00 Nūjošana 10.30-11.30 Datorprasmju apgūšana (pieteikšanās obligāta t.26117212) 12.00-13.00 Datorprasmju apgūšana (pieteikšanās obligāta t.26117212) 12.00-13.00 Angļu valoda I 13.00-14.00 Kristīgo sarunu pēcpusdiena (pareizticīgajiem) 14.00-15.00 Angļu valoda II 14.15-15.15 Tezē lūgšana 15.30-16.30 Galda spēles un galda teniss</p>

<p>15 9.30.-12.00 Kulinārija UA 9.45-10.45 Pilates ar Diānu (fīkai ar labu fizisku sagatavošību) 10.00 – 11.00 Nūjošana 11.30-12.30 Prāta treniņš 11.00-12.00 Latviešu valoda I 12.00-13.00 Latviešu valoda II 13.00-14.00 Latviešu valoda III 13.00-14.30 Radošās nodarbības 14.30-16.30 Kulinārija</p>	<p>16 11.00-12.30 Rokdarbu klubiņš 11.00-12.00 Datorprasmju apgūšana (pieteikšanās obligāta t.26117212) 12.00-13.00 Datorprasmju apgūšana (pieteikšanās obligāta t.26117212) 13.00-14.00 Vingrošana ar Armandu 15.00 Dejojāņu sadraudzības pasākums «Deja vieno»</p>	<p>17 10.00 Svētbrīdis 10.30-11.30 Datorprasmju apgūšana (pieteikšanās obligāta t.26117212) 12.00-13.00 Datorprasmju apgūšana (pieteikšanās obligāta t.26117212) 10.00-12.00 Ukrainu atbalsta grupa (UA) 11.00-12.00 Nūjošana 12.00-13.00 Vācu valoda 13.00-14.00 Izglītojoša lekcija 14.30-16.00 Zīmēšanas nodarbība (pieteikšanās obligāta t.26117212) 15.30 – 17.00 Kristīgo sarunu pēcpusdiena</p>	<p>18 Rīta Ekskursija uz Latvijas Nacionālo bibliotēku 9.45-10.45 Pilates ar Diānu (fīkai ar labu fizisku sagatavošību) 13.00-14.00 Vingrošana ar Armandu 14.30-16.30 Radošās nodarbības (UA) 14.30-16.30 Kino pēcpusdiena</p>	<p>19 Rīta Ekskursija uz Latvijas Nacionālo bibliotēku (UA) 10.30-11.30 Datorprasmju apgūšana (pieteikšanās obligāta t.26117212) 12.00-13.00 Datorprasmju apgūšana (pieteikšanās obligāta t.26117212) 9.30-12.00 Nūjošana 12.00-13.00 Angļu valoda I 13.00-14.00 Kristīgo sarunu pēcpusdiena (pareizticīgajiem) 14.00-15.00 Angļu valoda II 14.15-15.15 Tezē lūgšana 15.30-16.30 Galda spēles un galda teniss</p>
<p>22 9.30.-12.00 Kulinārija UA 9.45-10.45 Pilates ar Diānu (Tikai ar labu fizisku sagatavošību) 10.00 – 11.00 Nūjošana 11.30-12.30 Prāta treniņš 11.00-12.00 Latviešu valoda I 12.00-13.00 Latviešu valoda II 13.00-14.00 Latviešu valoda III 13.00-14.30 Radošās nodarbības 14.30-16.30 Kulinārija</p>	<p>23 9.30-11.00 Dejas meditācija 11.00-12.30 Rokdarbu klubiņš 11.00-12.00 Datorprasmju apgūšana (pieteikšanās obligāta t.26117212) 12.00-13.00 Datorprasmju apgūšana (pieteikšanās obligāta t.26117212) 13.00-14.00 Vingrošana ar Armandu 14.30-15.30 Dziedāšanas skola 15.30-16.30 Galda spēles un galda teniss</p>	<p>24 10.00 Svētbrīdis 10.00-12.00 Ukrainu atbalsta grupa (UA) 11.00-12.00 Nūjošana 10.30-11.30 Datorprasmju apgūšana (pieteikšanās obligāta t.26117212) 12.00-13.00 Datorprasmju apgūšana (pieteikšanās obligāta t.26117212) 12.00-13.00 Vācu valoda 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>25 9.45-10.45 Pilates ar Diānu (fīkai ar labu fizisku sagatavošību) 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>26 9.30-12.00 Nūjošana 10.30-11.30 Datorprasmju apgūšana (pieteikšanās obligāta t.26117212) 12.00-13.00 Datorprasmju apgūšana (pieteikšanās obligāta t.26117212) 12.00-13.00 Angļu valoda I</p>

<p>29 9.30 - 11.30 Ukrainu rīts 9.45-10.45 Pilates ar Diānu (Tikai ar labu fizisku sagatavotību) 10.00 – 11.00 Nūjošana 11.30-12.30 Prāta treniņš 11.00-12.00 Latviešu valoda I 12.00-13.00 Latviešu valoda II 13.00-14.00 Latviešu valoda III 13.00-14.30 Radošās nodarbības 14.30-16.30 Kulinārija</p>	<p>30 11.00-12.30 Rokdarbu klubiņš 11.00-12.00 Datorprasmju apgūšana (pieteikšanās obligāta t.26117212) 12.00-13.00 Datorprasmju apgūšana (pieteikšanās obligāta t.26117212) 13.00-14.00 Vingrošana ar Armandu 14.30-15.30 Dziedāšanas skola</p>			
--	---	--	--	--

**PIEDĀVĀJAM
KATRU DIENU**

9.30 – 13.00

Veļas mazgāšana (pēc iepriekšēja pieraksta t. 22027117)

11.00 – 14.00

Iespēja saņemt siltas pusdienas un 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
 Prieks

Aprīlis

2024

PIRMDIENA	OTRDIENA	TREŠDIENA	CETURTDIENA	PIEKTDIENA
<p>1</p> <p>BRĪVDIENA Otrās Lieldienas</p>	<p>2</p> <p>12.00 – 15.00 Mājasdarbu pildīšana 15.00 – 15.45 Pusdienas 16.00 – 17.00 "Dzīvosim zaļi" Nodarbības kopā ar Līzu un Karlu. 17.30 - 17.50 Launags 17.50 - 18.00 Dienas centra sakopšana un došanās mājās</p>	<p>3</p> <p>12.00 – 14.00 Mājasdarbu pildīšana 14.00 – 17.00 Lieldienu pasākums 17.50 - 18.00 Dienas centra sakopšana un došanās mājās</p>	<p>4</p> <p>12.00 – 15.00 Mājasdarbu pildīšana 15.00 – 15.30 Pusdienas 16.00 – 17.00 Marta dzimšanas un vārda dienu svinības 17.00 - 17.30 Spodrības misija 17.30 - 17.50 Launags 17.50 - 18.00 Dienas centra sakopšana un došanās mājās 18:00 – 20:00 Atbalsta grupa vecākiem ar Agnesi M.</p>	<p>5</p> <p>12.00 – 15.00 Mājasdarbu pildīšana 15.00 – 15.45 Pusdienas 15.30 – 17.30 Galda spēles kopā ar pieaugušajiem 16.00 – 17.30 Kopīga launaga gatavošana (Līza, Karla un Agnese B.); galda spēļu pēcpusdiena kopā ar darbiniekiem 17.30 - 17.50 Launags 17.50 - 18.00 Dienas centra sakopšana un došanās mājās</p>
<p>8</p> <p>12.00 – 15.00 Mājasdarbu pildīšana 15.00 – 15.45 Pusdienas 15.45 – 16.45 Kristīgā nodarbība - "Dievam rūp noskumuši bērni" (stāsts par Ruī)(Gunta, Liene) 16.45 - 17.15 Galda tenisa nodarbības 17.30 - 17.50 Launags 17.50 - 18.00 Dienas centra sakopšana un došanās mājās</p>	<p>9</p> <p>12.00 – 15.00 Mājasdarbu pildīšana 15.00 – 15.45 Pusdienas 16.00 – 17.00 "Dzīvosim zaļi" Nodarbības kopā ar Līzu un Karlu 17.30 - 17.50 Launags 17.50 - 18.00 Dienas centra sakopšana un došanās mājās</p>	<p>10</p> <p>12.00 – 15.00 Mājasdarbu pildīšana 15.00 – 15.45 Pusdienas 16.00 – 17.00 sportiskas aktivitātes, spēles (Lēna) 17.30 - 17.50 Launags 17.50 - 18.00 Dienas centra sakopšana un došanās mājās</p>	<p>11</p> <p>12.00 – 15.00 Mājasdarbu pildīšana 15.00 – 15.30 Pusdienas 16.00 – 17.00 Aktivitāte par komiksiem (Agnese B., Gunta V.) 17.00 - 17.30 Spodrības misija 17.30 - 17.50 Launags 17.50 - 18.00 Dienas centra sakopšana un došanās mājās</p>	<p>12</p> <p>12.00 – 15.00 Mājasdarbu pildīšana 15.00 – 15.45 Pusdienas 15.30 – 17.30 Galda spēles kopā ar pieaugušajiem 16.00 – 17.30 Kopīga launaga gatavošana (Līza, Karla un Agnese B.); galda spēļu pēcpusdiena kopā ar darbiniekiem 17.30 - 17.50 Launags 17.50 - 18.00 Dienas centra sakopšana un došanās mājās 18:00 - 20:00 Jauniešu vakars ar Agnesi M.</p>
<p>15</p> <p>12.00 – 15.00 Mājasdarbu pildīšana 15.00 – 15.45 Pusdienas 15.45 – 16.45 Kristīgā nodarbība - "Dievam rūp noskumuši bērni" (stāsts par Samuēlu) (Gunta, Liene) 16.45 - 17.15 Galda tenisa nodarbības 17.30 - 17.50 Launags 17.50 - 18.00 Dienas centra sakopšana un došanās mājās</p>	<p>16</p> <p>12.00 – 15.00 Mājasdarbu pildīšana 15.00 – 15.45 Pusdienas 16.00 – 17.00 "Dzīvosim zaļi" Nodarbības kopā ar Līzu un Karlu 17.30 - 17.50 Launags 17.50 - 18.00 Dienas centra sakopšana un došanās mājās</p>	<p>17</p> <p>12.00 – 15.00 Mājasdarbu pildīšana 15.00 – 15.45 Pusdienas 16.00 – 17.00 Nodarbība "Labi un slikti joki" (Agnese B.) 17.30 - 17.50 Launags 17.50 - 18.00 Dienas centra sakopšana un došanās mājās</p>	<p>18</p> <p>12.00 – 15.00 Mājasdarbu pildīšana 15.00 – 15.45 Pusdienas 16.00 – 17.00 Anekdōšu pēcpusdiena (Agnese B., Gunta V.) 17.00 - 17.30 Spodrības misija 17.30 - 17.50 Launags 17.50 - 18.00 Dienas centra sakopšana un došanās mājās 18:00 – 20:00 Atbalsta grupa vecākiem ar Agnesi M.</p>	<p>19</p> <p>12.00 – 15.00 Mājasdarbu pildīšana 15.00 – 15.45 Pusdienas 15.30 – 17.30 Galda spēles kopā ar pieaugušajiem 16.00 – 17.30 Kopīga launaga gatavošana (Līza, Karla un Agnese B.) 17.30 - 17.50 Launags 17.50 - 18.00 Dienas centra sakopšana un došanās mājās</p>

<p>22</p> <p>12.00 – 15.00 Mājasdarbu pildīšana 15.00 – 15.45 Pusdienas 15.45 – 16.45 Kristīgā nodarbība - "Dievam rūp noskumuši bērni" (stāsts par Pēteri) (Gunta, Liene) 16.45 - 17.15 Galda tenisa nodarbības 17.30 - 17.50 Launags 17.50 - 18.00 Dienas centra sakopšana un došanās mājās</p>	<p>23</p> <p>12.00 – 15.00 Mājasdarbu pildīšana 15.00 – 15.45 Pusdienas 16:00 – 17:00 "Dzīvosim zaļi" Nodarbības kopā ar Lizu un Karlu 17:30 - 17:50 Launags 17.50 - 18.00 Dienas centra sakopšana un došanās mājās</p>	<p>24</p> <p>12.00 – 15.00 Mājasdarbu pildīšana 15.00 – 15.45 Pusdienas 16.00 – 17.00 Spilvenu šūšanas nodarbība (Agnese B.) 17.30 - 17.50 Launags 17.50 - 18.00 Dienas centra sakopšana un došanās mājās</p>	<p>25</p> <p>12.00 – 15.00 Mājasdarbu pildīšana 15.00 – 15.30 Pusdienas 15.45 – 17.15 Filma par Poliannu 17.15 - 17.30 Spodrības misija 17.30 - 17.50 Launags 17.50 - 18.00 Dienas centra sakopšana un došanās mājās</p>	<p>26</p> <p>12.00 – 15.00 Mājasdarbu pildīšana 15.00 – 15.45 Pusdienas 15.30 – 17.30 Galda spēles kopā ar pieaugušajiem 16.00 – 17.30 Kopīga launaga gatavošana (Liza, Karla un Agnese B.) 17.30 - 17.50 Launags 17.50 - 18.00 Dienas centra sakopšana un došanās mājās 18.00 - 20.00 Pusaudžu vakars ar Agnesi B.</p>
<p>29</p> <p>12.00 – 15.00 Mājasdarbu pildīšana 15.00 – 15.45 Pusdienas 15.45 – 16.45 Kristīgā nodarbība - "Dievam rūp noskumuši bērni" (Gunta, Liene) 16.45 - 17.15 Galda tenisa nodarbības 17.30 - 17.50 Launags 17.50 - 18.00 Dienas centra sakopšana un došanās mājās</p>	<p>30</p> <p>12.00 – 15.00 Mājasdarbu pildīšana 15.00 – 15.45 Pusdienas 16:00 – 17:00 "Dzīvosim zaļi" Nodarbības kopā ar Lizu un Karlu 17:30 - 17:50 Launags 17.50 - 18.00 Dienas centra sakopšana un došanās mājās</p>			