

DIENAS CENTRA "DŽĪVĪBAS AKA"
 AKTIVITĀŠU PLĀNS BĒRNIEM
 "Atvadas no vasaras"

2024

Augusts

PIRMDIENA	OTRDIENA	TREŠDIENA	CETURTDIENA	PIEKTDIENA
			1 10.00 – 11.00 Ierašanās 10.30 – 11.00 Rīta aplis 11:00 – 11:30 Brokastis 11.30 – 15.00 Ciemos DC "Paudzes" 16.00 Došanās mājup	2 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
5 10.00 – 10.30 Ierašanās, brokastis 10:30 – 15:00 Brīvdabas muzejs (7- 11gadi) vai Zoodārzs/Agnese B., Ļena ar jauniešiem 15:30 – 16:00 Pusdienas, Dienas centra sakopšana un došanās mājās	6 10.00 – 10.30 Ierašanās, brokastis 10:30 – 15:00 Brīvdabas muzejs (11- 16gadi)/Gunta, Anete ar mazajiem 15:30 – 16:00 Pusdienas, Dienas centra sakopšana un došanās mājās	7 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	8 10.00 – 11.00 Ierašanās 10.30 – 11.00 Rīta aplis 11:00 – 11:30 Brokastis 11.30 – 15.30 Jūlija dzimšanas un vārda dienu svinības bowlingā 16.00 Došanās mājup	9 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
12 10.00 – 11.00 Ierašanās, brokastis 10.30 – 11.00 Rīta aplis 11:00 – 14:00 Aktivitātes brīvā dabā 14:30 – 15:00 Pusdienas 15:00 – 16:00 Brīvais laiks, Dienas centra sakopšana un došanās mājās	13 10.00 – 11.00 Ierašanās 10.30 – 11.00 Rīta aplis 11:00 – 11:30 Brokastis 11.30 – 14:00 Stacijas DC (pieaugušo dz.d.) 14:30 – 15:00 Pusdienas 15:00 – 16:00 Brīvais laiks, Dienas centra sakopšana un došanās mājās	14 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	15 10.00 – 11.00 Ierašanās, brokastis 10.30 – 11.00 Rīta aplis 11:00 – 14:00 Tehnoannas pagrabī 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 – 14:00 Došanās uz jūru 14:30 – 15:00 Pusdienas 15:00 – 16:00 Brīvais laiks, Dienas centra sakopšana un došanās mājās

<p>19</p> <p>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>20</p> <p>9.00 – 10.00 Ierašanās 10.30 – 11.00 Rīta aplis 11:00 – 11:30 Brokastis 11:30 – 15:30 Rīgas piena kombināts (dalās 2 grupās) 16.00 Došanās mājup</p>	<p>21</p> <p>10.00 – 11.00 Ierašanās 10.30 – 11.00 Rīta aplis 11:00 – 11:30 Brokastis 11:30 – 14:00 Sportiskas aktivitātes, spēles (Ļena) 14:30 – 15:00 Pusdienas 15:00 – 16:00 Brīvais laiks, Dienas centra sakopšana un došanās mājās</p>	<p>22</p> <p>10.00 – 11.00 Ierašanās 10.30 – 11.00 Rīta aplis 11:00 – 11:30 Brokastis 11:30 – 15:30 Ekskursija uz Siguldas Mežakaķi 16.00 Došanās mājup</p>	<p>23</p> <p>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>
<p>26</p> <p>10.00 – 11.00 Ierašanās 10.30 – 11.00 Rīta aplis 11:00 – 11:30 Brokastis 11:30 – 14:00 Kino "Haosa māsas" 14:30 – 15:00 Pusdienas 15:00 – 16:00 Brīvais laiks, Dienas centra sakopšana un došanās mājās</p>	<p>27</p> <p>10.00 – 11.00 Ierašanās 10.30 – 11.00 Rīta aplis 11:00 – 11:30 Brokastis 11:30 – 14:00 Fotoorientēšanās Āgenskalnā 14:30 – 15:00 Pusdienas 15:00 – 16:00 Brīvais laiks, Dienas centra sakopšana un došanās mājās</p>	<p>28</p> <p>10.00 – 11.00 Ierašanās 10.30 – 11.00 Rīta aplis 11:00 – 11:30 Brokastis 11:30 – 14:00 Sportiskas aktivitātes, spēles (Ļena) 14:30 – 15:00 Pusdienas 15:00 – 16:00 Brīvais laiks, Dienas centra sakopšana un došanās mājās</p>	<p>29</p> <p>10.00 – 11.00 Ierašanās 10.30 – 11.00 Rīta aplis 11:00 – 11:30 Brokastis 11:30 – 14:00 Ekskursija uz Rīgas Mārtiņa baznīcu un Botānisko dārzu 14:30 – 15:00 Pusdienas 15:00 – 16:00 Brīvais laiks, Dienas centra sakopšana un došanās mājās</p>	<p>30</p> <p>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>

Plāna aktivitātes un norises laiki var tikt mainīti atkarībā no laikapstākļiem vai ekskursiju galamērķu pieejamības.

DIENAS CENTRA " DZĪVĪBAS AKA"
AKTIVITĀŠU PLĀNS PĪEAUGUŠAJIEM

Augusts 2024

PIRMDIENA	OTRDIENA	TREŠDIENA	CETURTDIENA	PIEKTDIENA
			<p>1</p> <p>9.30-11.00 Nūjošana (UA)</p> <p>9.45-10.45 Pilates ar Diānu (tikai ar labu fizisku sagatavotību)</p> <p>11.00-13.00 Tikšanās ar īpašo viesi</p> <p>13.00-14.00 Vingrošana ar Armandu</p> <p>14.30-16.30 Radošās nodarbības (UA)</p> <p>14.30-16.30 Kino pēcpusdienu</p>	<p>2</p> <p>9.30-12.00 Nūjošana</p> <p>13.00-14.00 Tezē lūgšana</p> <p>14.15-15.15 Kristīgo sarunu pēcpusdienu (pareizticīgajiem)</p> <p>15.30-16.30 Galda spēles un galda teniss</p>
<p>5</p> <p>9.30.-12.00 Kulinārija UA</p> <p>9.45-10.45 Pilates ar Diānu (tikai ar labu fizisku sagatavotību)</p> <p>10.00 – 11.00 Nūjošana</p> <p>13.00-14.30 Radošās nodarbības</p> <p>14.30-16.30 Kulinārija</p>	<p>6</p> <p>11.00-12.30 Rokdarbu klubiņš</p> <p>13.00-14.00 Vingrošana ar Armandu</p> <p>14.30-15.30 Dziedāšanas skola</p> <p>15.30-16.30 Galda spēles un galda teniss</p>	<p>7</p> <p>9.15 Svētbrīdis</p> <p>10.00-12.00 Ukrainu atbalsta grupa (UA)</p> <p>10.00-11.00 Nūjošana</p> <p>14.30-16.00 Zīmēšanas nodarbība (pieteikšanās obligāta t.26117212)</p> <p>15.30 – 17.00 Kristīgo sarunu pēcpusdienu</p>	<p>8</p> <p>Rīta Ekskursija uz Latvijas Nacionālā vēstures muzeja Dauderu nodaļu (pieteikšanās obligāta t.26117212)</p> <p>9.30-11.00 Nūjošana (UA)</p> <p>9.45-10.45 Pilates ar Diānu (tikai ar labu fizisku sagatavotību)</p> <p>13.00-14.00 Vingrošana ar Armandu</p> <p>14.30-16.30 Radošās nodarbības (UA)</p> <p>14.30-16.30 Kino pēcpusdienu</p>	<p>9</p> <p>9.30-12.00 Nūjošana</p> <p>13.00-14.00 Tezē lūgšana</p> <p>14.15-15.15 Kristīgo sarunu pēcpusdienu (pareizticīgajiem)</p> <p>15.30-16.30 Galda spēles un galda teniss</p>

<p>12 9.30.-12.00 Kulinārija UA 9.45-10.45 Pilates ar Diānu (tikai ar labu fizisku sagatavošību) 10.00 – 11.00 Nūjošana 13.00-14.30 Radošās nodarbības 14.30-16.30 Kulinārija</p>	<p>13 11.00-12.30 Rokdarbu klubiņš 13.00-14.00 Vingrošana ar Armandu 15.00 Jūlija jubilāru sveikšana 15.30-16.30 Galda spēles un galda teniss</p>	<p>14 10.00-12.00 Ukrainu atbalsta grupa (UA) 10.00-11.00 Nūjošana 14.30-16.00 Zīmēšanas nodarbība (pieteikšanās obligāta t.26117212) 15.30 – 17.00 Kristīgo sarunu pēcpusdienu</p>	<p>15 9.30-11.00 Nūjošana (UA) 9.45-10.45 Pilates ar Diānu (tikai 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 pēcpusdienu</p>	<p>16 9.30-12.00 Nūjošana 13.00-14.00 Tezē lūgšana 14.15-15.15 Kristīgo sarunu pēcpusdienu (pareizticīgajiem) 15.30-16.30 Galda spēles un galda teniss</p>
<p>19 9.30.-12.00 Kulinārija UA 9.45-10.45 Pilates ar Diānu (tikai ar labu fizisku sagatavošību) 10.00 – 11.00 Nūjošana 13.00-14.30 Radošās nodarbības 14.30-16.30 Kulinārija</p>	<p>20 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>21 10.00-12.00 Ukrainu atbalsta grupa (UA) 10.00-11.00 Nūjošana 13.00 Foto orientēšanos pa Bolderāju 14.30-16.00 Zīmēšanas nodarbība (pieteikšanās obligāta t.26117212) 15.30 – 17.00 Kristīgo sarunu pēcpusdienu</p>	<p>22 Rīta Ekskursija (pieteikšanās obligāta t.26117212) 9.30-11.00 Nūjošana (UA) 9.45-10.45 Pilates ar Diānu (tikai ar labu fizisku sagatavošību) 13.00-14.00 Vingrošana ar Armandu 14.30-16.30 Radošās nodarbības (UA) 14.30-16.30 Kino pēcpusdienu</p>	<p>23 9.30-12.00 Nūjošana 13.00-14.00 Tezē lūgšana 14.15-15.15 Kristīgo sarunu pēcpusdienu (pareizticīgajiem) 15.30-16.30 Galda spēles un galda teniss</p>

<p>26 11.00 Lūgšana par Ukrainu 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>27 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>28 10.00-12.00 Ukrainu 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 pēcpusdienu</p>	<p>29 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 pēcpusdienu</p>	<p>30 9.30-12.00 Nūjošana 13.00-14.00 Tezē lūgšana 14.15-15.15 Kristīgo sarunu pēcpusdienu (pareizticīgajiem) 15.30-16.30 Galda spēles un galda teniss</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)