

RĪGAS SOCIĀLĀ DIENESTA
Sociālā darba nodaļas Dienas centra “Vecmīlgrāvis”, Emmas iela3,Rīga
DARBA PLĀNS 2024. gada MAIJA

Dienas centra darbinieki konsultācijas sniedz attālināti pa telefonu vai e-pastā:
Vecākais sociālais darbinieks Inese.Rama@riga.lv Tālrunis: +371 67181515
Sociālais darbinieks Signe.Spehta@riga.lv Tālrunis: +37167105247
Sociālais pedagogs Inga.Jegorova@riga.lv Tālrunis: +371 67105229

		<p style="text-align: center;"><u>Trešdiena 1. maijs</u></p> <p style="text-align: center;">Brīvdiena</p> <p style="text-align: center;">LR Satversmes sapulce sasaukšanas diena. Darba svētki!</p>	<p style="text-align: center;"><u>Ceturtdiena 2.maijs</u></p> <p>8.30.-9.30. Aktīvās kustības 8.00.-9.30. Joga 11.00.-12.00.- pašpalīdzības grupa Latviešu sarunvalodā (pēc iepriekšēja pieraksta pie sociālās darbinieces) 10.00.-11.15. Kustības senioriem. 11.30.-14.00.Pašpalīdzības grupa senioriem. DC nūjošanas āra apstākļos.(individuāli) Konsultācijas pie sociālās darbinieces (pēc iepriekšējā pieraksta)</p>	<p style="text-align: center;"><u>Piektdiena 3.maijs</u></p> <p>Darbinieku metodiskais darbs un organizatoriski saimnieciskie darbi.</p>
<p style="text-align: center;"><u>Pirmdiena 6. maijs</u></p> <p style="text-align: center;">Brīvdiena</p> <p style="text-align: center;">(pārcelts 4. maijs)</p>	<p style="text-align: center;"><u>Otrdiena 7.maijs</u></p> <p>8.30.-9.30. Aktīvās kustības 8.00.-9.30. Joga 11.00.-12.00.- pašpalīdzības grupa Latviešu sarunvalodā (pēc iepriekšēja pieraksta pie sociālās darbinieces) 10.00.-11.15. Kustības senioriem. 11.30.-14.00.Pašpalīdzības grupa senioriem.</p>	<p style="text-align: center;"><u>Trešdiena 8.maijs</u></p> <p>8.30.-9.30. Aktīvās kustības 8.30.-9.30. pilates uz bumbām 11.00.- 14.00. pašpalīdzības grupa Bībeles Vārds 12.30-14.00 Dienas joga DC nūjošanas āra apstākļos.(individuāli) Konsultācijas pie sociālās darbinieces (pēc iepriekšējā</p>	<p style="text-align: center;"><u>Ceturtdiena 9.maijs</u></p> <p>8.30.-9.30. Aktīvās kustības 8.00.-9.30. Joga 11.00.-12.00.- pašpalīdzības grupa Latviešu sarunvalodā (pēc iepriekšēja pieraksta pie sociālās darbinieces) 10.00.-11.15. Kustības senioriem. 11.30.-14.00.Pašpalīdzības grupa senioriem.</p>	<p style="text-align: center;"><u>Piektdiena 10.maijs</u></p> <p>Darbinieku metodiskais darbs un organizatoriski saimnieciskie darbi.</p>

	DC nūjošanas āra apstākļos.(individuāli) Konsultācijas pie sociālās darbinieces (pēc iepriekšējā pieraksta)	pieraksta)	DC nūjošanas āra apstākļos.(individuāli) Konsultācijas pie sociālās darbinieces (pēc iepriekšējā pieraksta)	
<u>Pirmdiena 13.maijs</u> 8.30.-9.30. Aktīvās kustības 8.30. -9.30. pilates uz bumbām 12.30.-14.00. Dienas joga DC nūjošanas āra apstākļos.(individuāli) Konsultācijas pie sociālās darbinieces (pēc iepriekšējā pieraksta)	<u>Otrdiena 14.maijs</u> 8.30.-9.30. Aktīvās kustības 8.00.-9.30. Joga 11.00.-12.00.- pašpalīdzības grupa Latviešu sarunvalodā (pēc iepriekšēja pieraksta pie sociālās darbinieces) 10.00.-11.15. Kustības senioriem. 11.30.-14.00.Pašpalīdzības grupa senioriem. DC nūjošanas āra apstākļos.(individuāli) Konsultācijas pie sociālās darbinieces (pēc iepriekšējā pieraksta)	<u>Trešdiena 15.maijs</u> 8.30.-9.30. Aktīvās kustības 8.30.-9.30. pilates uz bumbām 11.00.- 14.00. pašpalīdzības grupa Bībeles Vārds 12.30-14.00 Dienas joga DC nūjošanas āra apstākļos.(individuāli) Konsultācijas pie sociālās darbinieces (pēc iepriekšējā pieraksta)	<u>Ceturtdiena 16.maijs</u> 8.30.-9.30. Aktīvās kustības 8.00.-9.30. Joga 11.00.-12.00.- pašpalīdzības grupa Latviešu sarunvalodā (pēc iepriekšēja pieraksta pie sociālās darbinieces) 10.00.-11.15. Kustības senioriem. 11.30.-14.00.Pašpalīdzības grupa senioriem. DC nūjošanas āra apstākļos.(individuāli) Konsultācijas pie sociālās darbinieces (pēc iepriekšējā pieraksta)	<u>Piektdiena 17.maijs</u> Darbinieku metodiskais darbs un organizatoriski saimnieciskie darbi.
<u>Pirmdiena 20.maijs</u> 8.30.-9.30. Aktīvās kustības 8.30. -9.30. pilates uz bumbām 12.30.-14.00. Dienas joga DC nūjošanas āra apstākļos.(individuāli) Konsultācijas pie sociālās darbinieces (pēc iepriekšējā pieraksta)	<u>Otrdiena 21.maijs</u> 8.30.-9.30. Aktīvās kustības 8.00.-9.30. Joga 11.00.-12.00.- pašpalīdzības grupa Latviešu sarunvalodā (pēc iepriekšēja pieraksta pie sociālās darbinieces) 10.00.-11.15. Kustības senioriem. 11.30.-14.00.Pašpalīdzības grupa senioriem. DC nūjošanas āra	<u>Trešdiena 22.maijs</u> 8.30.-9.30. Aktīvās kustības 8.30.-9.30. pilates uz bumbām 11.00.- 14.00. pašpalīdzības grupa Bībeles Vārds 12.30-14.00 Dienas joga DC nūjošanas āra apstākļos.(individuāli) Konsultācijas pie sociālās darbinieces (pēc iepriekšējā pieraksta)	<u>Ceturtdiena 23.maijs</u> 8.30.-9.30. Aktīvās kustības 8.00.-9.30. Joga 11.00.-12.00.- pašpalīdzības grupa Latviešu sarunvalodā (pēc iepriekšēja pieraksta pie sociālās darbinieces) 10.00.-11.15. Kustības senioriem. 11.30.-14.00.Pašpalīdzības grupa senioriem. DC nūjošanas āra apstākļos.(individuāli)	<u>Piektdiena 24.maijs</u> Darbinieku metodiskais darbs un organizatoriski saimnieciskie darbi.

	apstākļos.(individuāli) Konsultācijas pie sociālās darbinieces (pēc iepriekšējā pieraksta)		Konsultācijas pie sociālās darbinieces (pēc iepriekšējā pieraksta)	
<u>Pirmdiena 27. maijs</u> 8.30.-9.30. Aktīvās kustības 8.30. -9.30. pilates uz bumbām 12.30.-14.00. Dienas joga DC nūjošanas āra apstākļos.(individuāli) Konsultācijas pie sociālās darbinieces (pēc iepriekšējā pieraksta)	<u>Otrdiena 28.maijs</u> 8.30.-9.30. Aktīvās kustības 8.00.-9.30. Joga 11.00.-12.00.- pašpalīdzības grupa Latviešu sarunvalodā (pēc iepriekšēja pieraksta pie sociālās darbinieces) 10.00.-11.15. Kustības senioriem. 11.30.-14.00.Pašpalīdzības grupa senioriem. DC nūjošanas āra apstākļos.(individuāli) Konsultācijas pie sociālās darbinieces (pēc iepriekšējā pieraksta)	<u>Trešdiena 29.maijs</u> 8.30.-9.30. Aktīvās kustības 8.30.-9.30. pilates uz bumbām 11.00.- 14.00. pašpalīdzības grupa Bībeles Vārds 12.30-14.00 Dienas joga DC nūjošanas āra apstākļos.(individuāli) Konsultācijas pie sociālās darbinieces (pēc iepriekšējā pieraksta)	<u>Ceturtdiena 30.maijs</u> 8.30.-9.30. Aktīvās kustības 8.00.-9.30. Joga 11.00.-12.00.- pašpalīdzības grupa Latviešu sarunvalodā (pēc iepriekšēja pieraksta pie sociālās darbinieces) 10.00.-11.15. Kustības senioriem. 11.30.-14.00.Pašpalīdzības grupa senioriem. DC nūjošanas āra apstākļos.(individuāli) Konsultācijas pie sociālās darbinieces (pēc iepriekšējā pieraksta)	<u>Piektdiena 31.maijs</u> Darbinieku metodiskais darbs un organizatoriski saimnieciskie darbi.

- Konsultācijas pie dienas centra sociālajiem darbiniekiem katru darba dienu pēc iepriekšējā pieraksta.
- Nūjošana pa Vecmīlgrāvi (pieteikšanās pie dienas centra darbiniekiem, nūju skaits ir ierobežots).
- Informējam, ka aktivitāšu plāns var mainīties!