

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

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

	<u>Otrdiena 1. oktobris</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 2. oktobris</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>Ceturtdiena 3. oktobris</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 4. oktobris</u> Darbinieku metodiskais darbs un organizatoriski saimnieciskie darbi.
<u>Pirmdiena 7. oktobris</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)	<u>Otrdiena 8.oktobris</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)	<u>Trešdiena 9.oktobris</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)	<u>Ceturtdiena 10.oktobris</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)	<u>Piektdiena 11.oktobris</u> Darbinieku metodiskais darbs un organizatoriski saimnieciskie darbi.

<p>Konsultācijas pie sociālās darbinieces (pēc iepriekšējā pieraksta)</p>	<p>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>Konsultācijas pie sociālās darbinieces (pēc iepriekšējā pieraksta)</p>	<p>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><u>Pirmdiena 14. otobris</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)</p>	<p><u>Otrdiena 15. oktobris</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)</p>	<p><u>Trešdiena 16. oktobris</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)</p>	<p><u>Ceturtdiena 17. oktobris</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)</p>	<p><u>Piektdiena 18. oktobris</u> Darbinieku metodiskais darbs un organizatoriski saimnieciskie darbi.</p>
<p><u>Pirmdiena 19. oktobris</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</p>	<p><u>Otrdiena 20. oktobris</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</p>	<p><u>Trešdiena 21.oktobris</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</p>	<p><u>Ceturtdiena 22. oktobris</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.</p>	<p><u>Piektdiena 23. oktobris</u> Darbinieku metodiskais darbs un organizatoriski saimnieciskie darbi.</p>

darbinieces (pēc iepriekšējā pieraksta)	senioriem. 11.30.-14.00.Pašpalīdzības grupa senioriem. DC nūjošanas āra apstākļos.(individuāli) Konsultācijas pie sociālās darbinieces (pēc iepriekšējā pieraksta)	pieraksta)	11.30.-14.00.Pašpalīdzības grupa senioriem. DC nūjošanas āra apstākļos.(individuāli) Konsultācijas pie sociālās darbinieces (pēc iepriekšējā pieraksta)	
<u>Pirmdiena 28. oktobris</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 29. oktobris</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 30.oktobris</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>Ceturtdiena 31. oktobris</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)	

- 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!
- Visas nodarbības ar iepriekšējo pierakstu!

