

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

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>Pirmdiena 2. decembris</u>	<u>Otrdiena 3. decembris</u>	<u>Trešdiena 4. decembris</u>	<u>Ceturtdiena 5. decembris</u>	<u>Piektdiena 6. decembris</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)	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)	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)	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)	Darbinieku metodiskais darbs un organizatoriski saimnieciskie darbi. Individuālās konsultācijas DC nūjošanas āra apstākļos.(individuāli, nūjas izsniedz dc darbinieki)
<u>Pirmdiena 9. decembris</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 10. decembris</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 11. decembris</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 12. decembris</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 13. decembris</u> Darbinieku metodiskais darbs un organizatoriski saimnieciskie darbi. Individuālās konsultācijas DC nūjošanas āra

<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>apstākļos.(individuāli, nūjas izsniedz dc darbinieki)</p> <hr/> <p><u>Sestdiena 14. decembris</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>Pirmdiena 16. decembris</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 17. decembris</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 18. decembris</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 19. decembris</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 20. decembris</u> Darbinieku metodiskais darbs un organizatoriski saimnieciskie darbi. Individuālās konsultācijas DC nūjošanas āra apstākļos.(individuāli, nūjas izsniedz dc darbinieki)</p>
<p><u>Pirmdiena 23. decembris</u> Brīvdiena! (strādājam 14.12.2024.)</p>	<p><u>Otrdiena 24. decembris</u> Brīvdiena!</p>	<p><u>Trešdiena 25. decembris</u> Brīvdiena!</p>	<p><u>Ceturtdiena 26. decembris</u> Brīvdiena!</p>	<p><u>Piektdiena 27. decembris</u> Darbinieku metodiskais darbs un organizatoriski saimnieciskie darbi. Individuālās konsultācijas</p>

	Ziemassvētku vakars	Pirmie Ziemassvētki	Otrie Ziemassvētki	DC nūjošanas āra apstākļos.(individuāli, nūjas izsniedz dc darbinieki)
				<u>Sestdiena 28. decembris</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>Pirmdiena 30. decembris</u> Brīvdiena! (strādājam 28.12.2024.)	<u>Otrdiena 31. decembris</u> Brīvdiena! Vecgada diena!			

- Konsultācijas pie dienas centra sociālajiem darbiniekiem katru darba dienu.
- Nūjošana pa Vecmīlgrāvi (pieteikšanās pie dienas centra darbiniekiem, nūju skaits ir ierobežots).
- Informējam, ka aktivitāšu plāns var mainīties!
- Visas nodarbības ar iepriekšējo pierakstu!