

# ESI MĪĻI GAIDĪTS DIENAS CENTRĀ „VECMĪLGRĀVIS”!

## Dienas centrā Tev ir iespēja:

- iesaistīties aktivitātēs
- satikties ar līdzcilvēkiem
- gūt atbalstu
- attīstīt savus talantus
- apgūt jaunas prasmes
- svinēt svētkus, apmeklēt dažādus kultūras pasākumus, izstādes un muzejus
- kļūt par brīvprātīgo, lai vadītu savām interesēm atbilstošas grupas

## DARBA LAIKI:

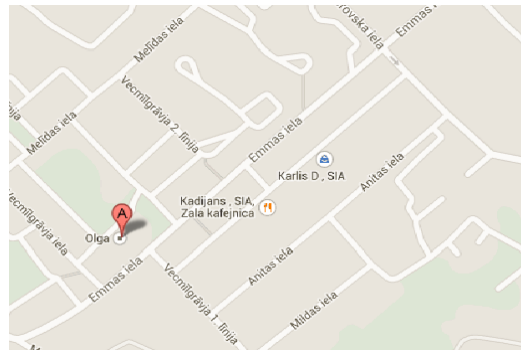
Pirmdiena	8.30 - 18.00
Otrdiena	8.30 - 17.00
Trešdiena	8.30 - 17.00
Ceturtdiena	8.30 - 17.00
Piektdiena	8.30 - 16.00

## ADRESE:

Emmas iela 3, Rīga, LV-1015  
Tālrunis: 67181515

## TRANSPORTS:

2., 24., 29., 58. autobuss



## DARBINIEKI:

### **Inese Rama**

Vecākā sociālā darbiniece  
e-pasts: [Inese.Rama@riga.lv](mailto:Inese.Rama@riga.lv)

### **Signe Špehta**

Sociālā darbiniece  
(darbā ar pilngadīgām personām)

### **Inga Jegorova**

Sociālais pedagogs  
(darbā ar bērniem un jauniešiem)



**Rīgas Sociālais dienests**

**DIENAS CENTRS**

**„VECMĪLGRĀVIS”**



**Rīga 2025**

## DIENAS CENTRA

### „VECMĪLGRĀVIS”

#### PAKALPOJUMI:

- Sociālo darbinieku konsultācijas;
- Mājas darbu pildīšana skolas vecuma bērniem;
- Atbalsta grupas bērniem;
- Veselība un spēks kustībā ikvienam;
- Kustību stunda senioriem;
- Pašpalīdzības grupa senioriem;
- Atbalsta grupa latviešu sarunvalodas apguvei;
- Radošās mākslas nodarbības;
- Jogas nodarbības;
- Pilates ar bumbām;
- Datora un interneta pieejamība;
- Preses izdevumu un grāmatu pieejamība
- Nūjošana
- Pašpalīdzības grupa Bībeles Vārds
- Galda spēles pēcpusdienas



**Bērniem un jauniešiem Dienas centra apmeklēšanai nepieciešams Rīgas Sociālā dienesta nosūtījums! Lai saņemtu nosūtījumu, aicinām vērsties teritoriālajā centrā. Informatīvais tālrunis uzziņām: 67105048**

#### **Svarīgi zināt!**

Visi dienas centra pakalpojumi ir konfidenciāli un bez maksas!

Dienas centrs ir piemērots personām, kuras pārvietojas riteņkrēslā!

