

RĪGAS SOCIĀLĀ DIENESTA
Sociālā darba nodaļas Dienas centra “Vecmīlgrāvis”, Emmas iela3,Rīga
DARBA PLĀNS 2025. gada Februāris

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.lvTālrunis: +37167105247
Sociālais pedagogs Inga.Jegorova@riga.lvTālrunis: +371 67105229

<u>Pirmdiena 03. februāris</u>	<u>Otrdiena 04. februāris</u>	<u>Trešdiena 05. februāris</u>	<u>Ceturtdiena 06. februāris</u>	<u>Piektdiena 07. februāris</u>
<p>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>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>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>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>Darbinieku metodiskais darbs un organizatoriski saimnieciskie darbi. Individuālās konsultācijas DC nūjošanas āra apstākļos.(individuāli, nūjas izsniedz dc darbinieki) Jogas, kustību aktivitātes DC zālē pēc pieprasījuma.</p>
<p><u>Pirmdiena 10. februāris</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)</p>	<p><u>Otrdiena 11. februāris</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)</p>	<p><u>Trešdiena 12. februāris</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)</p>	<p><u>Ceturtdiena 13. februāris</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)</p>	<p>Darbinieku metodiskais darbs un organizatoriski saimnieciskie darbi. Individuālās konsultācijas DC nūjošanas āra</p>

Konsultācijas pie sociālās darbinieces (pēc iepriekšējā pieraksta)	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 sociālās darbinieces (pēc iepriekšējā pieraksta)	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)	apstākļos.(individuāli, nūjas izsniedz dc darbinieki) Jogas, kustību aktivitātes DC zālē pēc pieprasījuma.
<u>Pirmdiena 17. februāris</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 18. februāris</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 19. februāris</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) Ekskursija uz Latvijas Nacionālo bibliotēku (pirms ekskursijas jāpierakstās pie sociālās darbinieces)	<u>Ceturtdiena 20. februāris</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 21. februāris</u> Darbinieku metodiskais darbs un organizatoriski saimnieciskie darbi. Individuālās konsultācijas DC nūjošanas āra apstākļos.(individuāli, nūjas izsniedz dc darbinieki) Jogas, kustību aktivitātes DC zālē pēc pieprasījuma..
<u>Pirmdiena 24. februāris</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 25. februāris</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	<u>Trešdiena 26. februāris</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	<u>Ceturtdiena 27. februāris</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	<u>Piektdiena 28. februāris</u> Darbinieku metodiskais darbs un organizatoriski saimnieciskie darbi. Individuālās konsultācijas DC nūjošanas āra apstākļos.(individuāli, nūjas izsniedz dc darbinieki)

<p>pieraksta)</p>	<p>senioriem. 11.30.-14.00.Pašpalīdzības grupa senioriem. DC nūjošanas āra apstākļos.(individuāli) Konsultācijas pie sociālās darbinieces (pēc iepriekšējā pieraksta)</p>	<p>darbinieces (pēc iepriekšējā pieraksta)</p>	<p>senioriem. 11.30.-14.00.Pašpalīdzības grupa senioriem. DC nūjošanas āra apstākļos.(individuāli) Konsultācijas pie sociālās darbinieces (pēc iepriekšējā pieraksta)</p>	<p>Jogas, kustību aktivitātes DC zālē pēc pieprasījuma.</p>
-------------------	---	--	---	---

- 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!