

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

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

		<p style="text-align: center;"><u>Trešdiena 01. janvāris</u></p> <p style="text-align: center;">Jaungada diena! Brīvdiena</p>	<p style="text-align: center;"><u>Ceturtdiena 02. janvāris</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 03.janvāris</u></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 06. janvāris</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 07. janvāris</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 08. janvāris</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 09. janvāris</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>Piektdiena 10. janvāris</u></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 13. janvāris</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. janvāris</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. janvāris</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 16. janvāris</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. janvāris</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 20. janvāris</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. janvāris</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 22. janvāris</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 23. janvāris</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 24. janvāris</u> Darbinieku metodiskais darbs un organizatoriski saimnieciskie darbi. Individuālās konsultācijas DC nūjošanas āra apstākļos.(individuāli, nūjas izsniedz dc darbinieki)

pieraksta)	senioriem. 11.30.-14.00.Pašpalīdzības grupa senioriem. DC nūjošanas āra apstākļos.(individuāli) Konsultācijas pie sociālās darbinieces (pēc iepriekšējā pieraksta)	darbinieces (pēc iepriekšējā pieraksta)	senioriem. 11.30.-14.00.Pašpalīdzības grupa senioriem. DC nūjošanas āra apstākļos.(individuāli) Konsultācijas pie sociālās darbinieces (pēc iepriekšējā pieraksta)	Jogas, kustību aktivitātes DC zālē pēc pieprasījuma.
<u>Pirmdiena 27. janvāris</u>	<u>Otrdiena 28. janvāris</u>	<u>Trešdiena 29. janvāris</u>	<u>Ceturtdiena 30. janvāris</u>	<u>Piektdiena 31. janvāris</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) Jogas, kustību aktivitātes DC zālē pēc pieprasījuma.

- 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!

