

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

Dienas centra darbinieki konsultācijas sniedz attālināti pa telefonu vai e-pastā:  
 Vecākais sociālais darbinieks [Inese.Rama@riga.lv](mailto:Inese.Rama@riga.lv) Tālrunis: +371 67181515  
 Sociālais darbinieks [Signe.Spehta@riga.lv](mailto:Signe.Spehta@riga.lv) Tālrunis: +37167105247  
 Sociālais pedagogs [Inga.Jegorova@riga.lv](mailto:Inga.Jegorova@riga.lv) Tālrunis: +371 67105229

	<p><b><u>Otrdiena 01. aprīlis</u></b>                  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><b><u>Trešdiena 02. aprīlis</u></b>                  8.30.-9.30. Aktīvās kustības                  8.30.-9.30. Joga                  12.30-14.00 Dienas joga                  DC nūjošanas āra apstākļos.(individuāli)                  Konsultācijas pie sociālās darbinieces (pēc iepriekšējā pieraksta)</p>	<p><b><u>Ceturtdiena 03. aprīlis</u></b>                  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><b><u>Piektdiena 04. aprīlis</u></b>                   Darbinieku metodiskais darbs un organizatoriski saimnieciskie darbi.                  Individuālās konsultācijas DC nūjošanas āra apstākļos.(individuāli, nūjas izsniedz dc darbinieki)                  Jogas, kustību aktivitātes un pašpalīdzības grupa Bībeles Vārds, pēc pieprasījuma.</p>
<p><b><u>Pirmdiena 07. aprīlis</u></b>                  8.30.-9.30. Aktīvās kustības                  8.30.-9.30. Joga                  12.30.-14.00. Dienas joga                  DC nūjošanas āra apstākļos.(individuāli)                  Konsultācijas pie sociālās darbinieces (pēc iepriekšējā pieraksta)</p>	<p><b><u>Otrdiena 08. aprīlis</u></b>                  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><b><u>Trešdiena 09. aprīlis</u></b>                  8.30.-9.30. Aktīvās kustības                  8.30.-9.30. Joga                  12.30-14.00 Dienas joga                  DC nūjošanas āra apstākļos.(individuāli)                  Konsultācijas pie sociālās darbinieces (pēc iepriekšējā pieraksta)</p>	<p><b><u>Ceturtdiena 10. aprīlis</u></b>                  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><b><u>Piektdiena 11. aprīlis</u></b>                   Darbinieku metodiskais darbs un organizatoriski saimnieciskie darbi.                  Individuālās konsultācijas DC nūjošanas āra apstākļos.(individuāli, nūjas izsniedz dc darbinieki)</p>

<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>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>izsniedz dc darbinieki) Jogas, kustību aktivitātes un pašpalīdzības grupa Bībeles Vārds, pēc pieprasījuma..</p>
<p><b><u>Pirmdiena 14. aprīlis</u></b> 8.30.-9.30. Aktīvās kustības 8.30. -9.30. Joga 12.30.-14.00. Dienas joga DC nūjošanas āra apstākļos.(individuāli) Konsultācijas pie sociālās darbinieces (pēc iepriekšējā pieraksta)</p>	<p><b><u>Otrdiena 15. aprīlis</u></b> 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><b><u>Trešdiena 16. aprīlis</u></b> 8.30.-9.30. Aktīvās kustības 8.30.-9.30. Joga 12.30-14.00 Dienas joga DC nūjošanas āra apstākļos.(individuāli) Konsultācijas pie sociālās darbinieces (pēc iepriekšējā pieraksta)</p>	<p><b><u>Ceturtdiena 17. aprīlis</u></b> 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><b><u>Piektdiena 18. aprīlis</u></b></p> <p style="text-align: center;"><b>Brīvdiena! Lielā Piektdiena!</b></p>
<p><b><u>Pirmdiena 21. aprīlis</u></b></p> <p style="text-align: center;"><b>Brīvdiena! Otrās Lieldienas!</b></p>	<p><b><u>Otrdiena 22. aprīlis</u></b> 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><b><u>Trešdiena 23. aprīlis</u></b> 8.30.-9.30. Aktīvās kustības 8.30.-9.30. Joga 12.30-14.00 Dienas joga DC nūjošanas āra apstākļos.(individuāli) Konsultācijas pie sociālās darbinieces (pēc iepriekšējā pieraksta)</p>	<p><b><u>Ceturtdiena 24. aprīlis</u></b> 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><b><u>Piektdiena 25. aprīlis</u></b></p> <p>Darbinieku metodiskais darbs un organizatoriski saimnieciskie darbi. Individuālās konsultācijas DC nūjošanas āra apstākļos.(individuāli, nūjas izsniedz dc darbinieki) Jogas, kustību aktivitātes un</p>

	11.30.-14.00.Pašpalīdzības grupa senioriem. DC nūjošanas āra apstākļos.(individuāli) Konsultācijas pie sociālās darbinieces (pēc iepriekšējā pieraksta)		11.30.-14.00.Pašpalīdzības grupa senioriem. DC nūjošanas āra apstākļos.(individuāli) Konsultācijas pie sociālās darbinieces (pēc iepriekšējā pieraksta)	pašpalīdzības grupa Bībeles Vārds, pēc pieprasījuma.
<b><u>Pirmdiena 28. aprīlis</u></b> 8.30.-9.30. Aktīvās kustības 8.30. -9.30. Joga 12.30.-14.00. Dienas joga DC nūjošanas āra apstākļos.(individuāli) Konsultācijas pie sociālās darbinieces (pēc iepriekšējā pieraksta)	<b><u>Otrdiena 29. aprīlis</u></b> 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)	<b><u>Trešdiena 30. aprīlis</u></b> 8.30.-9.30. Aktīvās kustības 8.30.-9.30. Joga 12.30-14.00 Dienas joga DC nūjošanas āra apstākļos.(individuāli) Konsultācijas pie sociālās darbinieces (pēc iepriekšējā pieraksta)		

- 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!

