

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

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 02. jūnijs</u> 8.30.-9.30. Aktīvās kustības 8.30. -9.30. Joga 10.00.-12.00. Dienas joga DC nūjošanas āra apstākļos.(individuāli) Konsultācijas pie sociālās darbinieces (pēc iepriekšējā pieraksta)	<u>Otrdiena 03.maijs</u> 8.00.-9.30. Pilates ar bumbām. 10.00.-12.00. Dienas 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 04.jūnijs</u> 8.30.-9.30. Aktīvās kustības 8.30.-9.30. Joga 10.00.-12.00. Dienas joga DC nūjošanas āra apstākļos.(individuāli) Konsultācijas pie sociālās darbinieces (pēc iepriekšējā pieraksta)	<u>Ceturtdiena 05.jūnijs</u> 8.00.-9.30. Pilates ar bumbām. 11.00.-12.00.- pašpalīdzības grupa Latviešu sarunvalodā (pēc iepriekšēja pieraksta pie sociālās darbinieces) 10.00.-11.15. Kustības senioriem. 10.00.-12.00. Dienas joga 11.30.-14.00.Pašpalīdzības grupa senioriem. DC nūjošanas āra apstākļos.(individuāli) Konsultācijas pie sociālās darbinieces (pēc iepriekšējā pieraksta)	<u>Piektdiena 06.jūnijs</u> 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..
<u>Pirmdiena 09.jūnijs</u> 8.30.-9.30. Aktīvās kustības 8.30. -9.30. Joga 10.00.-12.00. Dienas joga DC nūjošanas āra apstākļos.(individuāli)	<u>Otrdiena 10. jūnijs</u> 8.00.-9.30. Pilates ar bumbām. 10.00.-12.00. Dienas joga 11.00.-12.00.- pašpalīdzības grupa Latviešu sarunvalodā (pēc iepriekšēja pieraksta pie	<u>Trešdiena 11. jūnijs</u> 8.30.-9.30. Aktīvās kustības 8.30.-9.30. Joga 10.00.-12.00. Dienas joga DC nūjošanas āra apstākļos.(individuāli) Konsultācijas pie sociālās	<u>Ceturtdiena 12. jūnijs</u> 8.00.-9.30. Pilates ar bumbām. 11.00.-12.00.- pašpalīdzības grupa Latviešu sarunvalodā (pēc iepriekšēja pieraksta pie sociālās darbinieces)	<u>Piektdiena 13. jūnijs</u> Darbinieku metodiskais darbs un organizatoriski saimnieciskie darbi. Individuālās konsultācijas DC nūjošanas āra apstākļos.(individuāli, nūjas

Konsultācijas pie sociālās darbinieces (pēc iepriekšējā pieraksta)	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)	darbinieces (pēc iepriekšējā pieraksta)	10.00.-11.15. Kustības senioriem. 10.00.-12.00. Dienas joga 11.30.-14.00.Pašpalīdzības grupa senioriem. DC nūjošanas āra apstākļos.(individuāli) Konsultācijas pie sociālās darbinieces (pēc iepriekšējā pieraksta)	izsniedz dc darbinieki) Jogas, kustību aktivitātes un pašpalīdzības grupa Bībeles Vārds, pēc pieprasījuma..
<u>Pirmdiena 16. jūnijs</u> 8.30.-9.30. Aktīvās kustības 8.30. -9.30. Joga 10.00.-12.00. Dienas joga DC nūjošanas āra apstākļos.(individuāli) Konsultācijas pie sociālās darbinieces (pēc iepriekšējā pieraksta)	<u>Otrdiena 17. jūnijs</u> 8.00.-9.30. Pilates ar bumbām. 10.00.-12.00. Dienas 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 18. jūnijs</u> 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)	<u>Ceturtdiena 19. jūnijs</u> 8.00.-9.30. Pilates ar bumbām. 11.00.-12.00.- pašpalīdzības grupa Latviešu sarunvalodā (pēc iepriekšēja pieraksta pie sociālās darbinieces) 10.00.-11.15. Kustības senioriem. 10.00.-12.00. Dienas joga 11.30.-14.00.Pašpalīdzības grupa senioriem. DC nūjošanas āra apstākļos.(individuāli) Konsultācijas pie sociālās darbinieces (pēc iepriekšējā pieraksta)	<u>Piektdiena 20. jūnijs</u> 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..

<u>Pirmdiena 23.jūnijs</u> <i>LĪGO DIENA!</i> Brīvdiena	<u>Otrdiena 24. jūnijs</u> <i>JĀŅU DIENA!</i> <i>Vasaras saulgrieži</i> Brīvdiena	<u>Trešdiena 25. jūnijs</u> 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)	<u>Ceturtdiena 26. jūnijs</u> 8.00.-9.30. Pilates ar bumbām. 11.00.-12.00.- pašpalīdzības grupa Latviešu sarunvalodā (pēc iepriekšēja pieraksta pie sociālās darbinieces) 10.00.-11.15. Kustības senioriem. 10.00.-12.00. Dienas joga 11.30.-14.00.Pašpalīdzības grupa senioriem. DC nūjošanas āra apstākļos.(individuāli) Konsultācijas pie sociālās darbinieces (pēc iepriekšējā pieraksta)	<u>Piektdiena 27. jūnijs</u> 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.
<u>Pirmdiena 30. jūnijs</u> 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!