

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

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>Otrdiena 01. jūlijs</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 02.jūlijs</u> 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 03.jūlijs</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 04.jūlijs</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 07.jūlijs</u> 8.30. -9.30. Pilates ar bumbām. 10.00.-12.00. Dienas joga Pastaigas Vecāķu, Mangaļsalas apkārtnē pēc	<u>Otrdiena 08. jūlijs</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 09. jūlijs</u> 8.30.-9.30. Joga 10.00.-12.00. Dienas joga DC nūjošanas āra apstākļos.(individuāli) Konsultācijas pie sociālās darbinieces (pēc iepriekšējā	<u>Ceturtdiena 10. jūlijs</u> 8.00.-9.30. Pilates ar bumbām. 11.00.-12.00.- pašpalīdzības grupa Latviešu sarunvalodā (pēc iepriekšēja pieraksta pie sociālās darbinieces)	<u>Piektdiena 11. jūlijs</u> Darbinieku metodiskais darbs un organizatoriski saimnieciskie darbi. Individuālās konsultācijas DC nūjošanas āra apstākļos.(individuāli, nūjas

pieprasījuma. DC nūjošanas āra apstākļos.(individuāli) 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)	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 14. jūlijs</u> 8.30. -9.30. . Pilates ar bumbām. 10.00.-12.00. Dienas joga Pastaigas Vecāķu, Mangaļsalas apkārtnē pēc pieprasījuma. DC nūjošanas āra apstākļos.(individuāli) Konsultācijas pie sociālās darbinieces (pēc iepriekšējā pieraksta)	<u>Otrdiena 15. jūlijs</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 16. jūlijs</u> 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 17. jūlijs</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 18. jūlijs</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 21.jūlijs</u> 8.30. -9.30. Pilates ar bumbām. 10.00.-12.00. Dienas joga Pastaigas Vecāķu, Mangaļsalas apkārtnē pēc pieprasījuma. DC nūjošanas āra apstākļos.(individuāli) Konsultācijas pie sociālās darbinieces (pēc iepriekšējā pieraksta)	<u>Otrdiena 22. jūlijs</u> 8.30.-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 23. jūlijs</u> 8.30.-9.30. Pilates ar bumbām. 12.00.-14.30. 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>Ceturtdiena 24. jūlijs</u> 8.30.-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 25. jūlijs</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 28. jūlijs</u> 8.30. -9.30. Pilates ar bumbām. 12.30.-14.00. Dienas joga Pastaigas Vecāķu, Mangaļsalas apkārtnē pēc pieprasījuma. DC nūjošanas āra apstākļos.(individuāli) Konsultācijas pie sociālās darbinieces (pēc iepriekšējā pieraksta)	<u>Otrdiena 29. jūlijs</u> 8.30.-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.	<u>Trešdiena 30. jūlijs</u> 8.30.-9.30. Pilates ar bumbām. 12.00.-14.30. 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.	<u>Ceturtdiena 31. jūlijs</u> 8.30.-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)	DC nūjošanas āra apstākļos.(individuāli) Konsultācijas pie sociālās darbinieces (pēc iepriekšējā pieraksta)	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!