

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

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>Piektdiena 01.augusts</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 04.augusts</u> 8.40. -9.50. 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 05.augusts</u> 8.40.-9.50. 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 06.augusts</u> 8.40.-9.50. Joga 10.00.-12.00. Dienas joga DC nūjošanas āra apstākļos.(individuāli) Konsultācijas pie sociālās darbinieces (pēc iepriekšējā pieraksta)	<u>Ceturtdiena 07.augusts</u> 8.40.-9.50. 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.	<u>Piektdiena 08.augusts</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..

	DC nūjošanas āra apstākļos.(individuāli) Konsultācijas pie sociālās darbinieces (pēc iepriekšējā pieraksta)		DC nūjošanas āra apstākļos.(individuāli) Konsultācijas pie sociālās darbinieces (pēc iepriekšējā pieraksta)	
<u>Pirmdiena 11.augusts</u> 8.40. -9.50. . 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 12.augusts</u> 8.40.-9.50. 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 13.augusts</u> 8.40.-9.50. Joga 12.30-14.00 Dienas joga DC nūjošanas āra apstākļos.(individuāli) Konsultācijas pie sociālās darbinieces (pēc iepriekšējā pieraksta)	<u>Ceturtdiena 14.augusts</u> 8.40.-9.50. 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 15.augusts</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 18.augusts</u> 8.40. -9.50. 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 19.augusts</u> 8.40.-9.50. 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 20.augusts</u> 8.40.-9.50. 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 21.augusts</u> 8.40.-9.50. 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 22.augusts</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 25.augusts</u> 8.40. -9.50. 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 26.augusts</u> 8.40.-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 27.augusts</u> 8.40.-9.50. 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 28.augusts</u> 8.40.-9.50. 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.	<u>Piektdiena 29.augusts</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.

	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!