

ADRESE:

Emmas iela 3, Rīga, LV-1015

TRANSPORTS:

2., 24., 29., 58. autobuss – pietura
Vecmīlgrāvja 5.līnija

DARBINIEKI:

Inga Jegorova

Vecākā sociālā darbiniece

Tālrunis: 67105229

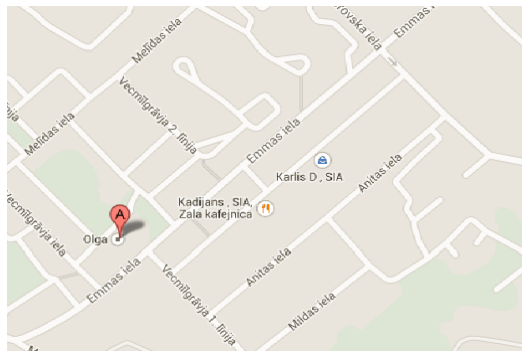
inga.jegorova@riga.lv

Signe Špehta

Sociālā darbiniece

Tālrunis: 67105247

signe.spehta@riga.lv



DARBA LAIKI:

Pirmdiena 8:30 - 18:00

Otrdiena 8:30 - 17:00

Trešdiena 8:30 - 17:00

Ceturtdiena 8:30 - 17:00

Piektdiena 8:30 - 16:00



Rīgas Sociālā dienesta

**Dienas centrs bērniem un
jauniešiem, un pilngadīgām
personām**

„VECMĪLGRĀVIS”



Rīga, 2025.

Dienas centrs “Vecmīlgrāvis” piedāvā

- Sociālo darbinieku konsultācijas
- Atbalsta grupas bērniem
- Radošās darbnīcas
- Veselība un spēks kustībā ikvienam
- Kustību stunda senioriem
- Pašpalīdzības grupa senioriem
- Atbalsta grupa latviešu sarunvalodas apguvei
- Jogas nodarbības
- Pilates ar bumbām
- Nūjošana
- Galda spēļu pēcpusdienas
- Datora un interneta pieejamība
- Preses izdevumu un grāmatu pieejamība
- Ekskursijas un citas aktivitātes
- Iespēju veidot jaunus kontaktus un draudzības

Iespēja iesaistīties

- Piedalīties nodarbībās un pasākumos
- Dalīties savās zināšanās un prasmēs
- Kļūt par brīvprātīgo, lai vadītu savām interesēm atbilstošas grupas

Dienas centrs “Vecmīlgrāvis” ir vieta, kur ikviens var justies gaidīts, sadzirdēts un atbalstīts. Kur ikkatrs var stiprināt savu pašapziņu, sociālās prasmes un spēju būt aktīvam sabiedrības loceklim.

Mūsu mērķis – veicināt aktīvu līdzdalību, stiprināt sadarbību un radīt piederības sajūtu.

Kopā mēs varam vairāk!

Nāc un pievienojies mums – ar savu klātbūtni un līdzdalību, padarot mūsu Dienas centru par īpašu vietu!

Bērniem un jauniešiem Dienas centra apmeklēšanai nepieciešams Rīgas Sociālā dienesta nosūtījums! Lai saņemtu nosūtījumu, aicinām vērsties Ziemeļu rajona Ģimenes atbalsta centrā. Informatīvais tālrunis uzzinām: 67105048, 25770080

Svarīgi zināt!

Visi dienas centra pakalpojumi ir konfidenciāli un bez maksas!

Dienas centrs ir piemērots personām, kuras pārvietojas riteņkrēslā!