

RĪGAS SOCIĀLĀ DIENESTA
Sociālā darba nodaļas Dienas centra “Vecmīlgrāvis”, Emmas iela3, Rīga
DARBA PLĀNS (pilngadīgām personām) 2025. gada OKTOBRIS

Visas nodarbības ar iepriekšēju pierakstu	*Informējam, ka aktivitāšu plāns var mainīties!	<u>Trešdiena, 01. oktobris</u> 8:40 Pilates ar bumbām 12:00 Dienas joga 9:00-13:00 datori (patstāvīgi) 9:00-13:00 pieejamas nūjas nūjošanai <i>Konsultācijas klientiem</i> 13:00-17:00 Dienas centrs slēgts!	<u>Ceturtdiena, 02. oktobris</u> 8:40 Rīta Joga 9:00 Atver sevi valodai (slēgtā grupa) 10:00 Kustības senioriem 11:00 Latviešu valoda 9:00-16:00 datori (patstāvīgi) 9:00-16:00 pieejamas nūjas nūjošanai <i>Konsultācijas klientiem</i>	<u>Piektdiena, 03. oktobris</u> 8:40 Pilates ar bumbām. 9:00-15:00 datori (patstāvīgi) <i>Konsultācijas klientiem</i> Darbinieku metodiskais darbs, informatīvi – izglītojoši, organizatoriski, saimnieciski pasākumi, semināri
<u>Pirmdiena, 06. oktobris</u> 8:40 Pilates ar bumbām 12:00 Dienas joga 9:00-17:00 datori (patstāvīgi) 9:00-17:00 pieejamas nūjas nūjošanai <i>Konsultācijas klientiem</i>	<u>Otrdiena, 07. oktobris</u> 8:40 Rīta Joga 9:00 Atver sevi valodai (slēgtā grupa) 10:00 Kustības senioriem 11:00 Latviešu valoda 11:15 Rezonanses dejas 9:00-16.00 datori (patstāvīgi) 9:00-16:00 pieejamas nūjas nūjošanai <i>Konsultācijas klientiem</i>	<u>Trešdiena, 08. oktobris</u> 8:40 Pilates ar bumbām 12:00 Dienas joga 9:00-13:00 datori (patstāvīgi) 9:00-13:00 pieejamas nūjas nūjošanai <i>Konsultācijas klientiem</i> 13:00-17:00 Dienas centrs slēgts!	<u>Ceturtdiena, 09. oktobris</u> 8:40 Rīta Joga 9:00 Atver sevi valodai (slēgtā grupa) 10:00 Kustības senioriem 11:00 Latviešu valoda 9:00.-16:00 datori (patstāvīgi) 9:00-16:00 pieejamas nūjas nūjošanai <i>Konsultācijas klientiem</i>	<u>Piektdiena, 10. oktobris</u> 8:40 Pilates ar bumbām. Darbinieku supervīzija, metodiskais darbs, informatīvi – izglītojoši, organizatoriski, saimnieciski pasākumi, semināri
<u>Pirmdena, 13. oktobris</u> 8:40 Pilates ar bumbām 12:00 Dienas joga 9:00.-17:00 datori (patstāvīgi) 9:00-17.00 pieejamas nūjas nūjošanai <i>Konsultācijas klientiem</i>	<u>Otrdiena, 14. oktobris</u> 8:40 Rīta Joga 9:00 Atver sevi valodai (slēgtā grupa) 10:00Kustības senioriem 11:00 Latviešu valoda 11:15 Rezonanses dejas 9:00-16:00 datori (patstāvīgi) 9:00-16:00 pieejamas nūjas nūjošanai <i>Konsultācijas klientiem</i>	<u>Trešdiena, 15. oktobris</u> 8:40 Pilates ar bumbām 12:00 Radoša nodarbība (kartiņu veidošana) 12:00 Dienas joga 9:00-16:00 datori (patstāvīgi) 9:00-16:00 pieejamas nūjas nūjošanai <i>Konsultācijas klientiem</i>	<u>Ceturtdiena, 16. oktobris</u> 8:40 Rīta Joga 9:00 Atver sevi valodai (slēgtā grupa) 10:00 Kustības senioriem 11:00 Latviešu valoda 9:00-16:00 datori (patstāvīgi) 9:00-16:00 pieejamas nūjas nūjošanai <i>Konsultācijas klientiem</i>	<u>Piektdiena, 17. oktobris</u> Darbinieku metodiskais darbs, informatīvi – izglītojoši, organizatoriski, saimnieciski pasākumi, semināri.
<u>Pirmdiena, 20. oktobris</u> 8:40 Pilates ar bumbām 12:00 Dienas joga 9:00.-17:00 datori (patstāvīgi) 9:00-17:00 pieejamas nūjas nūjošanai <i>Konsultācijas klientiem</i>	<u>Otrdiena, 21. oktobris</u> 8:40 Rīta Joga 9:00 Atver sevi valodai (slēgtā grupa) 10:00 Kustības senioriem 11:00 Latviešu valoda 11:15 Rezonanses dejas 9:00-16:00 datori (patstāvīgi) 9:00-16:00 pieejamas nūjas nūjošanai <i>Konsultācijas klientiem</i>	<u>Trešdiena, 22. oktobris</u> 8:40 Pilates ar bumbām 12:00 Dienas joga 12:00 Pašdarbības teātra “Saulespuķe” Klāva Elsberga dzejas kompozīcija. 9:00-11:30 datori (patstāvīgi) 9:00-11:30 pieejamas nūjas nūjošanai <i>Konsultācijas klientiem</i>	<u>Ceturtdiena, 23. oktobris</u> 8:40 Rīta Joga 9:00 Atver sevi valodai (slēgtā grupa) 10:00.Kustības senioriem 11:00 Latviešu valoda 9:00-16:00 datori (patstāvīgi) 9:00-16:00 pieejamas nūjas nūjošanai <i>Konsultācijas klientiem</i>	<u>Piektdiena, 24. oktobris</u> 8:40 Pilates ar bumbām 9:00-15:00 datori (patstāvīgi) <i>Konsultācijas klientiem</i> Darbinieku metodiskais darbs, informatīvi – izglītojoši, organizatoriski, saimnieciski pasākumi, semināri
<u>Pirmdiena, 27. oktobris</u> 8:40 Pilates ar bumbām 12:00 Dienas joga 9:00-17:00 datori (patstāvīgi) 9:00-17:00 pieejamas nūjas nūjošanai <i>Konsultācijas klientiem</i>	<u>Otrdiena, 28. oktobris</u> 8:40 Rīta Joga 9:00 Atver sevi valodai (slēgtā grupa) 10:00 Kustības senioriem 11:00 Latviešu valoda 11:15 Rezonanses dejas 9:00-16:00 datori (patstāvīgi) 9:00-16:00 pieejamas nūjas nūjošanai	<u>Trešdiena, 29. oktobris</u> 8:40 Pilates ar bumbām 12:00 Dienas joga 12:00 Radošā nodarbība (Ziemassvētku eglīšu izgatavošana) 9:00.-16:00. datori (patstāvīgi) 9:00-16:00 pieejamas nūjas nūjošanai <i>Konsultācijas klientiem</i>	<u>Ceturtdiena, 30. oktobris</u> 8:40 Rīta Joga 9:00 Atver sevi valodai (slēgtā grupa) 10:00.Kustības senioriem 11:00 Latviešu valoda 9:00-16:00 datori (patstāvīgi) 9:00-16:00 pieejamas nūjas nūjošanai <i>Konsultācijas klientiem</i>	<u>Piektdiena, 31. oktobris</u> Darbinieku supervīzija, metodiskais darbs, informatīvi – izglītojoši, organizatoriski, saimnieciski pasākumi, semināri