

RĪGAS SOCIĀLĀ DIENESTA
Sociālā darba nodaļas Dienas centra “Vecmīlgrāvis”, Emmas iela 3, Rīga
DARBA PLĀNS 2025. gada Septembris

Dienas centra darbinieki konsultācijas sniedz attālināti pa telefonu vai e-pastā:
Sociālais darbinieks Signe.Spehta@riga.lv Tālrunis: +37167105247
Sociālais pedagogs Inga.Jegorova@riga.lv Tālrunis: +371 67105229

<u>Pirmdiena 01.septembris</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 02.septembris</u> 8.40.-9.50. Pilates ar bumbām. 9.00.-10.30. Atver sevi valodai! (Slēgtā grupa) 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 03.septembris</u> 8.40.-9.50. Joga 10.00.-12.00. Dienas joga DC nūjošanas āra apstākļos.(individuāli) Konsultācijas pie sociālās darbinieces (pēc iepriekšējā pieraksta) Ceļojums Jura Kunnosa dzejā “Dzied sirds un spēlē visa Rīga” Sadarbībā ar pašdarbības teātri Saulespuķe, dienas centrā “Vecmīlgrāvis”, plkst.11.00.	<u>Ceturtdiena 04.septembris</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 05.septembris</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 08.septembris</u> 8.40. -9.50. Pilates ar bumbām. 10.00.-12.00. Dienas joga Pastaigas Vecāķu, Mangaļsalas apkārtnē pēc pieprasījuma.	<u>Otrdiena 09. septembris</u> 8.40.-9.50. Pilates ar bumbām. 9.00.-10.30. Atver sevi valodai! (Slēgtā grupa) 10.00.-12.00. Dienas joga 11.00.-12.00.- pašpalīdzības	<u>Trešdiena 10. septembris</u> 8.40.-9.50. Joga 10.00.-12.00. Dienas joga DC nūjošanas āra apstākļos.(individuāli) Konsultācijas pie sociālās darbinieces (pēc iepriekšējā	<u>Ceturtdiena 11. septembris</u> 8.40.-9.50. Pilates ar bumbām. 11.00.-12.00.- pašpalīdzības grupa Latviešu sarunvalodā (pēc iepriekšēja pieraksta pie sociālās darbinieces)	<u>Piektdiena 12. septembris</u> Darbinieku metodiskais darbs un organizatoriski saimnieciskie darbi. Individuālās konsultācijas DC nūjošanas āra apstākļos.(individuāli, nūjas

DC nūjošanas āra apstākļos.(individuāli) Konsultācijas pie sociālās darbinieces (pēc iepriekšējā pieraksta)	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)	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 15.septembris</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 16.septembris</u> 8.40.-9.50. Pilates ar bumbām. 9.00.-10.30. Atver sevi valodai! (Slēgtā grupa) 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 17. septembris</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 18.septembris</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 19. septembris</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 22.septembris</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 23.septembris</u> 8.40.-9.50. Pilates ar bumbām. 9.00.-10.30. Atver sevi valodai! (Slēgtā grupa) 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 24. septembris</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 25.septembris</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 26. septembris</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 29. septembris</u>	<u>Otrdiena 30. septembris</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)	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. 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!

