

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

<u>Pirmdiena, 03. novembris</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, 04. novembris</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, 05. novembris</u> 8:40 Pilates ar bumbām 12:00 Radoša nodarbība 11:15 Dienas joga 9:00-16:00 datori (patstāvīgi) 9:00-16:00 pieejamas nūjas nūjošanai <i>Konsultācijas klientiem</i>	<u>Ceturtdiena, 06. novembris</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, 07. novembris</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>Sestdiena 08. novembris</u> Darbinieku metodiskais darbs, informatīvi – izglītojoši, organizatoriski, saimnieciski pasākumi, semināri.
<u>Pirmdiena, 10. novembris</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, 11. novembris</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, 12. novembris</u> 8:40 Pilates ar bumbām 12:00 Radoša nodarbība 11:15 Dienas joga 9:00-16:00 datori (patstāvīgi) 9:00-16:00 pieejamas nūjas nūjošanai <i>Konsultācijas klientiem</i>	<u>Ceturtdiena, 13. novembris</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, 14. novembris</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, 17. novembris</u> Brīvdiena (darba diena pārcelta uz 8.11.2025).	<u>Otrdiena, 18. novembris</u> Brīvdiena <i>Latvijas Republikas proklamēšanas diena!</i>	<u>Trešdiena, 19. novembris</u> 8:40 Pilates ar bumbām 12:00 Radoša nodarbība 11:15 Dienas joga 9:00-16:00 datori (patstāvīgi) 9:00-16:00 pieejamas nūjas nūjošanai <i>Konsultācijas klientiem</i>	<u>Ceturtdiena, 20. novembris</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, 21. novembris</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, 24. novembris</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, 25. novembris</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, 26. novembris</u> 8:40 Pilates ar bumbām 11:15 Dienas joga 12:00 Radoša nodarbība 9:00-11:30 datori (patstāvīgi) 9:00-11:30 pieejamas nūjas nūjošanai <i>Konsultācijas klientiem</i>	<u>Ceturtdiena, 27. novembris</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, 28. novembris</u> Darbinieku metodiskais darbs, informatīvi – izglītojoši, organizatoriski, saimnieciski pasākumi, semināri.

Visas nodarbības ar iepriekšēju pierakstu
Informējam, ka aktivitāšu plāns var mainīties!