

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

<u>Pirmdiena, 01. decembris</u> 8:40 Pilates ar bumbām 9:30 Aktīvās kustības 12:00 Dienas joga 13:15 Atver sevi (valodai slēgtā gr.) 9:00-17:00 datori (patstāvīgi) 9:00-17:00 pieejams velotrenažieris 9:00-17:00 pieejamas nūjas nūjošanai <i>Konsultācijas klientiem</i>	<u>Otrdiena, 02. decembris</u> 8:40 Rīta Joga 9:30 Aktīvās kustības 10:00 Kustības senioriem 11:00 Latviešu valoda 11:15 Rezonanses dejas 9:00-16:00 datori (patstāvīgi) 9:00-16:00 pieejams velotrenažieris 9:00-16:00 pieejamas nūjas nūjošanai <i>Konsultācijas klientiem</i>	<u>Trešdiena, 03. decembris</u> 8:40 Pilates ar bumbām 9:30 Aktīvās kustības 13:15 Atver sevi valodai (slēgtā gr.) 12:00 Radoša nodarbība 11:15 Dienas joga 9:00-16:00 datori (patstāvīgi) 9:00-16:00 pieejams velotrenažieris 9:00-16:00 pieejamas nūjas nūjošanai <i>Konsultācijas klientiem</i>	<u>Ceturtdiena, 04. decembris</u> 8:40 Rīta Joga 9:30 Aktīvās kustības 10:00 Kustības senioriem 11:00 Latviešu valoda 9:00-16:00 datori (patstāvīgi) 9:00-16:00 pieejams velotrenažieris 9:00-16:00 pieejamas nūjas nūjošanai <i>Konsultācijas klientiem</i>	<u>Piektdiena, 05. decembris</u> 8:40 Pilates ar bumbām. 9:00-15:00 datori (patstāvīgi) 9:00-15:00 pieejams velotrenažieris <i>Konsultācijas klientiem</i> Darbinieku metodiskais darbs, informatīvi – izglītojoši, organizatoriski, saimnieciski pasākumi, semināri.
<u>Pirmdiena, 08. decembris</u> 8:40 Pilates ar bumbām 9:30 Aktīvās kustības 13:15 Atver sevi valodai (slēgtā gr.) 12:00 Dienas joga 9:00-17:00 datori (patstāvīgi) 9:00-17:00 pieejams velotrenažieris 9:00-17:00 pieejamas nūjas nūjošanai <i>Konsultācijas klientiem</i>	<u>Otrdiena, 09. decembris</u> 8:40 Rīta Joga 9:30 Aktīvās kustības 10:00 Kustības senioriem 11:00 Latviešu valoda 11:15 Rezonanses dejas 9:00-16:00 datori (patstāvīgi) 9:00-16:00 pieejams velotrenažieris 9:00-16:00 pieejamas nūjas nūjošanai <i>Konsultācijas klientiem</i>	<u>Trešdiena, 10. decembris</u> 8:40 Pilates ar bumbām 9:30 Aktīvās kustības 12:00 Pašdarbības teātra “Saulspūķe” Alberta Kronenberga izrāde “Tuntuļu Jurītis”. 13:15 Atver sevi valodai (slēgtā gr.) 11:15 Dienas joga 9:00-16:00 datori (patstāvīgi) 9:00-16:00 pieejams velotrenažieris 9:00-16:00 pieejamas nūjas nūjošanai <i>Konsultācijas klientiem</i>	<u>Ceturtdiena, 11. decembris</u> 8:40 Rīta Joga 9:30 Aktīvās kustības 10:00 Kustības senioriem 11:00 Latviešu valoda 9:00-16:00 datori (patstāvīgi) 9:00-16:00 pieejams velotrenažieris 9:00-16:00 pieejamas nūjas nūjošanai <i>Konsultācijas klientiem</i>	<u>Piektdiena, 12. decembris</u> 8:40 Pilates ar bumbām. 9:00-15:00 datori (patstāvīgi) 9:00-15:00 pieejams velotrenažieris <i>Konsultācijas klientiem</i> Darbinieku metodiskais darbs, informatīvi – izglītojoši, organizatoriski, saimnieciski pasākumi, semināri
<u>Pirmdena, 15. decembris</u> 8:40 Pilates ar bumbām 9:30 Aktīvās kustības 13:15 Atver sevi valodai (slēgtā gr.) 12:00 Dienas joga 9:00-17:00 datori (patstāvīgi) 9:00-17:00 pieejams velotrenažieris 9:00-17:00 pieejamas nūjas nūjošanai <i>Konsultācijas klientiem</i>	<u>Otrdiena, 16. decembris</u> 8:40 Rīta Joga 9:30 Aktīvās kustības 10:00 Kustības senioriem 11:00 Latviešu valoda 11:15 Rezonanses dejas 9:00-16:00 datori (patstāvīgi) 9:00-16:00 pieejams velotrenažieris 9:00-16:00 pieejamas nūjas nūjošanai <i>Konsultācijas klientiem</i>	<u>Trešdiena, 17. decembris</u> 8:40 Pilates ar bumbām 9:30 Aktīvās kustības 12:00 Radoša nodarbība 11:15 Dienas joga 13:15 Atver sevi valodai (slēgtā gr.) 9:00-16:00 datori (patstāvīgi) 9:00-16:00 pieejams velotrenažieris 9:00-16:00 pieejamas nūjas nūjošanai <i>Konsultācijas klientiem</i>	<u>Ceturtdiena, 18. decembris</u> 8:40 Rīta Joga 9:30 Aktīvās kustības 10:00 Dienas centra Ziemassvētku un Jaunā Gada svinības. 11:00 Latviešu valoda 9:00-16:00 datori (patstāvīgi) 9:00-16:00 pieejams velotrenažieris 9:00-16:00 pieejamas nūjas nūjošanai <i>Konsultācijas klientiem</i>	<u>Piektdiena, 19. decembris</u> Darbinieku metodiskais darbs, informatīvi – izglītojoši, organizatoriski, saimnieciski pasākumi, semināri
<u>Pirmdiena, 22. decembris</u> 8:40 Pilates ar bumbām 9:30 Aktīvās kustības 12:00 Dienas joga 13:15 Atver sevi valodai (slēgtā gr.) 9:00-17:00 datori (patstāvīgi) 9:00-17:00 pieejams velotrenažieris 9:00-17:00 pieejamas nūjas nūjošanai <i>Konsultācijas klientiem</i>	<u>Otrdiena, 23. decembris</u> 8:40 Rīta Joga 9:30 Aktīvās kustības 10:00 Kustības senioriem 11:00 Latviešu valoda 11:15 Rezonanses dejas 9:00-14:00 datori (patstāvīgi) 9:00-14:00 pieejams velotrenažieris 9:00-14:00 pieejamas nūjas nūjošanai <i>Konsultācijas klientiem</i>	<u>Trešdiena, 24. decembris</u> <i>Brīvdiena!</i> <i>Ziemassvētku vakars!</i>	<u>Ceturtdiena, 25. decembris</u> <i>Brīvdiena!</i> <i>Pirmie Ziemassvētki!</i>	<u>Piektdiena, 26. decembris</u> <i>Brīvdiena!</i> <i>Otrie Ziemassvētki!</i>

<u>Pirmdiena, 29.decembris</u> 8:40 Pilates ar bumbām 9:30 Aktīvās kustības 13:15 Atver sevi valodai (slēgtā gr.) 12:00 Dienas joga 9:00-17:00 datori (patstāvīgi) 9:00-17:00 pieejams velotrenažieris 9:00-17:00 pieejamas nūjas nūjošanai <i>Konsultācijas klientiem</i>	<u>Otrdiena, 30.decembris</u> 8:40 Rīta Joga 9:30 Aktīvās kustības 10:00 Kustības senioriem 11:00 Latviešu valoda 11:15 Rezonanses dejas 9:00-14:00 datori (patstāvīgi) 9:00-14:00 pieejams velotrenažieris 9:00-14:00 pieejamas nūjas nūjošanai <i>Konsultācijas klientiem</i>	<u>Trešdiena, 31.decembris</u> <i>Brīvdiena</i> <i>Vecgada vakars!</i>		
---	---	---	--	--

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