

RĪGAS SOCIĀLĀ DIENESTA
Sociālā darba nodaļas Dienas centra “Vecmīlgrāvis”, Emmas iela3, Rīga
DARBA PLĀNS (pilngadīgām personām) 2026. gada Janvāris

			<u>Ceturtdiena, 01. janvāris</u>	<u>Piektdiena, 02. janvāris</u>	
			Brīvs	Brīvs	
<u>Pirmdiena, 05. janvāris</u> 8:40 Pilates ar bumbām 09:30 Aktīvās kustības 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, 06. janvāris</u> 8:40 Rīta Joga 9:00 Atver sevi valodai (slēgtā grupa) 09:30 Aktīvās kustības 11:00 Latviešu valoda 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>Trešdiena, 07. janvāris</u> 8:40 Pilates ar bumbām 12:00 Radošā 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, 08. janvāris</u> 8:40 Rīta Joga 9:00 Atver sevi valodai (slēgtā grupa) 09:30 Aktīvās kustības 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, 09. janvāris</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, 12. janvāris</u> 8:40 Pilates ar bumbām 09:30 Aktīvās kustības 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, 13. janvāris</u> 8:40 Rīta Joga 9:00 Atver sevi valodai (slēgtā grupa) 09:30 Aktīvās kustības 11:00 Latviešu valoda 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>Trešdiena, 14. janvāris</u> 8:40 Pilates ar bumbām 11:15 Dienas joga 12:00 Pašdarbības teātris “Saulespuķe” teatrālā izrāde 13:00 Radošā nodarbība 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, 15. janvāris</u> 8:40 Rīta Joga 9:00 Atver sevi valodai (slēgtā grupa) 09:30 Aktīvās kustības 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, 16. janvāris</u> 8:40 Pilates ar bumbām. 9:00-15:00 datori (patstāvīgi) 9:00-15:00 pieejams velotrenažieris <i>Konsultācijas klientiem</i>	<u>Sestdiena, 17. janvāris</u> 8:40 Pilates ar bumbām. 9:00-15:00 datori (patstāvīgi) 9:00-15:00 pieejams velotrenažieris <i>Konsultācijas klientiem</i>
<u>Pirmdiena, 19. janvāris</u> 8:40 Pilates ar bumbām 09:30 Aktīvās kustības 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, 20. janvāris</u> 8:40 Rīta Joga 9:00 Atver sevi valodai (slēgtā grupa) 09:30 Aktīvās kustības 11:00 Latviešu valoda 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>Trešdiena, 21. janvāris</u> 8:40 Pilates ar bumbām 11:15 Dienas joga 12:00 Radošā nodarbība 9:00-11:30 datori (patstāvīgi) 9:00-16:00 pieejams velotrenažieris 9:00-11:30 pieejamas nūjas nūjošanai <i>Konsultācijas klientiem</i>	<u>Ceturtdiena, 22. janvāris</u> 8:40 Rīta Joga 9:00 Atver sevi valodai (slēgtā grupa) 09:30 Aktīvās kustības 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, 23. janvāris</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, 26. janvāris</u> 8:40 Pilates ar bumbām 09:30 Aktīvās kustības 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, 27. janvāris</u> 8:40 Rīta Joga 9:00 Atver sevi valodai (slēgtā grupa) 09:30 Aktīvās kustības 11:00 Latviešu valoda 11:15 Dienas joga 9:00-16:00 datori (patstāvīgi)	<u>Trešdiena, 28. janvāris</u> 8:40 Pilates ar bumbām 11:15 Dienas joga 12:00 Radošā nodarbība 9:00-11:30 datori (patstāvīgi) 9:00-16:00 pieejams velotrenažieris 9:00-11:30 pieejamas nūjas nūjošanai	<u>Ceturtdiena, 29. janvāris</u> 8:40 Rīta Joga 9:00 Atver sevi valodai (slēgtā grupa) 09:30 Aktīvās kustības 11:00 Latviešu valoda 9:00-16:00 datori (patstāvīgi) 9:00-16:00 pieejams velotrenažieris	<u>Piektdiena, 30. janvāris</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,	

	9:00-16:00 pieejams velotrenažieris 9:00-16:00 pieejamas nūjas nūjošanai <i>Konsultācijas klientiem</i>	<i>Konsultācijas klientiem</i>	9:00-16:00 pieejamas nūjas nūjošanai <i>Konsultācijas klientiem</i>	organizatoriski, saimnieciski pasākumi, semināri.
--	---	--------------------------------	--	--

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