

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

<u>Pirmdiena, 02. februāris</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, 03. februāris</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, 04. februāris</u> Darbinieku supervizija, metodiskais darbs, informatīvi – izglītojoši, organizatoriski, saimnieciski pasākumi	<u>Ceturtdiena, 05. februāris</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, 06. februāris</u> 8:40 Pilates ar bumbām. 9:00-15:30 datori (patstāvīgi) 9:00-15:30 pieejams velotrenažieris <i>Konsultācijas klientiem</i> Darbinieku metodiskais darbs, informatīvi – izglītojoši, organizatoriski, saimnieciski pasākumi, semināri
<u>Pirmdiena, 09. februāris</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, 10. februāris</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, 11. februāris</u> 8:40 Pilates ar bumbām 09:30 Aktīvās kustības 11:15 Dienas joga 12:00 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, 12. februāris</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, 13. februāris</u> 8:40 Pilates ar bumbām. 9:00-15:30 datori (patstāvīgi) 9:00-15:30 pieejams velotrenažieris <i>Konsultācijas klientiem</i> Darbinieku metodiskais darbs, informatīvi – izglītojoši, organizatoriski, saimnieciski pasākumi, semināri
<u>Pirmdiena, 16. februāris</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, 17. februāris</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, 18. februāris</u> 8:40 Pilates ar bumbām 09:30 Aktīvās kustības 10:00 Dienas joga 9:00-12:00 datori (patstāvīgi) 9:00-12:00 pieejams velotrenažieris 9:00-12:00 pieejamas nūjas nūjošanai 12:30 Ekskursija uz LNV M Daudei muzeju <i>Konsultācijas klientiem</i>	<u>Ceturtdiena, 19. februāris</u> 8:40 Rīta Joga 9:00 Atver sevi valodai (slēgtā grupa) 09:30 Aktīvās kustības 10:00 Latviešu valoda 9:00-11:30 datori (patstāvīgi) 9:00-11:30 pieejams velotrenažieris 9:00-11:30 pieejamas nūjas nūjošanai 9:00-17:00 Telefonkonsultācijas klientiem	<u>Piektdiena, 20. februāris</u> 8:40 Pilates ar bumbām. 9:00-15:30 datori (patstāvīgi) 9:00-15:30 pieejams velotrenažieris <i>Konsultācijas klientiem</i> Darbinieku metodiskais darbs, informatīvi – izglītojoši, organizatoriski, saimnieciski pasākumi, semināri.
<u>Pirmdiena, 23. februāris</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, 24. februāris</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, 25. februāris</u> 8:40 Pilates ar bumbām 09:30 Aktīvās kustības 11:15 Dienas joga 12:00 Radošā nodarbība 9:00-16:00 datori (patstāvīgi) 9:00-16:00 pieejams velotrenažieris 9:00-11:30 pieejamas nūjas nūjošanai <i>Konsultācijas klientiem</i>	<u>Ceturtdiena, 26. februāris</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, 27. februāris</u> 8:40 Pilates ar bumbām. 9:00-11:00 datori (patstāvīgi) 9:00-11:00 pieejams velotrenažieris <i>Konsultācijas klientiem</i> 12:00 Ekskursija – Sakaru bunkura apmeklējums

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