

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

<u>Pirmdiena, 02. marts</u> 8:40 Pilates ar bumbām 09:30 Aktīvās kustības 12:00 Radošā nodarbība 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. marts</u> 8:40 Rīta Joga 9:00 Atver sevi valodai (slēgtā grupa) 09:30 Aktīvās kustības 11:00 Latviešu valoda 11:15 Dienas joga 14:00 Galda spēļu pēcpusdiena 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. marts</u> 8:40 Pilates ar bumbām 09:30 Aktīvās kustības 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, 05. marts</u> 8:40 Rīta Joga 9:00 Atver sevi valodai (slēgtā grupa) 09:30 Aktīvās kustības 11:00 Latviešu valoda 9:00.-10:30 datori (patstāvīgi) 9:00-12:00 pieejams velotrenažieris 9:00-12:00 pieejamas nūjas nūjošanai No 13:00 DC slēgts	<u>Piektdiena, 06. marts</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. marts</u> 8:40 Pilates ar bumbām 09:30 Aktīvās kustības 12:00 Radošā nodarbība 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. marts</u> 8:40 Rīta Joga 9:00 Atver sevi valodai (slēgtā grupa) 09:30 Aktīvās kustības 11:00 Latviešu valoda 11:15 Dienas joga 14:00 Galda spēļu pēcpusdiena 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. marts</u> 8:40 Pilates ar bumbām 09:30 Aktīvās kustības 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, 12. marts</u> 8:40 Rīta Joga 9:00 Atver sevi valodai (slēgtā grupa) 09:30 Aktīvās kustības 11:00 Latviešu valoda 9:00.-10:30 datori (patstāvīgi) 9:00-12:00 pieejams velotrenažieris 9:00-12:00 pieejamas nūjas nūjošanai No 13:00 DC slēgts	<u>Piektdiena, 13. marts</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. marts</u> 8:40 Pilates ar bumbām 09:30 Aktīvās kustības 12:00 Radošā nodarbība 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. marts</u> 8:40 Rīta Joga 9:00 Atver sevi valodai (slēgtā grupa) 09:30 Aktīvās kustības 11:00 Latviešu valoda 11:15 Dienas joga 14:00 Galda spēļu pēcpusdiena 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. marts</u> 8:40 Pilates ar bumbām 09:30 Aktīvās kustības 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, 19. marts</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, 20. marts</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. marts</u> 8:40 Pilates ar bumbām 09:30 Aktīvās kustības 15:00 Tēlotājmākslas nodarbība ar mākslinieci 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. marts</u> 8:40 Rīta Joga 9:00 Atver sevi valodai (slēgtā grupa) 09:30 Aktīvās kustības 11:00 Latviešu valoda 11:15 Dienas joga 14:00 Galda spēļu pēcpusdiena 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. marts</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. marts</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. marts</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, 30. marts</u>	<u>Otrdiena, 31. marts</u>
8:40 Pilates ar bumbām	8:40 Rīta Joga
09:30 Aktīvās kustības	9:00 Atver sevi valodai (slēgtā grupa)
9:00.-17:00 datori (patstāvīgi)	09:30 Aktīvās kustības
9:00-17:00 pieejams velotrenažieris	11:00 Latviešu valoda
9:00-17:00 pieejamas nūjas nūjošanai	11:15 Dienas joga
<i>Konsultācijas klientiem</i>	14:00 Galda spēļu pēcpusdiena
	9:00-16:00 datori (patstāvīgi)
	9:00-16:00 pieejams velotrenažieris
	9:00-16:00 pieejamas nūjas nūjošanai
	<i>Konsultācijas klientiem</i>

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