

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

		<p>Trešdiena, 01. aprīlis 8:40 Pilates ar bumbām 9:30 Aktīvās kustības 11:00 Ēnotāji Ēnu dienas ietvaros 11:15 Dienas joga 12:00 Radošā nodarbība 14.00 Latviešu valoda (2.grupa) 9:00-16:00 datori (patstāvīgi) 9:00-16:00 pieejams velotrenažieris 9:00-16:00 pieejamas nūjas nūjošanai <i>Konsultācijas klientiem</i></p>	<p>Ceturtdiena, 02. aprīlis 8:40 Rīta Joga 9:00 Atver sevi valodai (slēgtā grupa) 9:30 Aktīvās kustības 11:00 Latviešu valoda (1.grupa) 9:00.-10:30 datori (patstāvīgi) 9:00-12:00 pieejams velotrenažieris 9:00-12:00 pieejamas nūjas nūjošanai</p>	<h1>BRĪVS</h1>
<h1>BRĪVS</h1>	<p>Otrdiena, 07. aprīlis 8:40 Rīta Joga 9:00 Atver sevi valodai (slēgtā grupa) 9:30 Aktīvās kustības 11:00 Latviešu valoda (1.grupa) 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></p>	<p>Trešdiena, 08. aprīlis 8:40 Pilates ar bumbām 09:30 Aktīvās kustības 11:15 Dienas joga 14:00 Latviešu valoda (2.grupa) 15: 00 Lieldienu svinības 9:00-16:00 datori (patstāvīgi) 9:00-16:00 pieejams velotrenažieris 9:00-16:00 pieejamas nūjas nūjošanai <i>Konsultācijas klientiem</i></p>	<p>Ceturtdiena, 09.aprīlis 8:40 Rīta Joga 9:00 Atver sevi valodai (slēgtā grupa) 9:30 Aktīvās kustības 11:00 Latviešu valoda (1.grupa) 9:00.-10:30 datori (patstāvīgi) 9:00-12:00 pieejams velotrenažieris 9:00-12:00 pieejamas nūjas nūjošanai</p>	<p>Piektdiena, 10. aprīlis 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</p>
<p>Pirmdiena, 13.aprīlis 8:40 Pilates ar bumbām 9:30 Aktīvās kustības 13:45 Nodarbība ar deju elementiem 14:00 Latviešu valoda (2.grupa) 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></p>	<p>Otrdiena, 14.aprīlis 8:40 Rīta Joga 9:00 Atver sevi valodai (slēgtā grupa) 09:30 Aktīvās kustības 11:00 Latviešu valoda (1.grupa) 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></p>	<p>Trešdiena, 15. aprīlis 8:40 Pilates ar bumbām 9:30 Aktīvās kustības 11:15 Dienas joga 12:00 Radošā nodarbība 14:00 Latviešu valoda (2.grupa) 14:00 Teātra "Saulespuķe" dzejas uzvedums 9:00-16:00 datori (patstāvīgi) 9:00-16:00 pieejams velotrenažieris 9:00-16:00 pieejamas nūjas nūjošanai <i>Konsultācijas klientiem</i></p>	<p>Ceturtdiena, 16.aprīlis 8:40 Rīta Joga 9:00 Atver sevi valodai (slēgtā grupa) 9:30 Aktīvās kustības 11:00 Latviešu valoda (1.grupa) 9:00-16:00 datori (patstāvīgi) 9:00-16:00 pieejams velotrenažieris 9:00-16:00 pieejamas nūjas nūjošanai <i>Konsultācijas klientiem</i></p>	<p>Piektdiena, 17. aprīlis 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.</p>
<p>Pirmdiena, 20.aprīlis 8:40 Pilates ar bumbām 9:30 Aktīvās kustības 13:45 Nodarbība ar deju elementiem 14.00 Latviešu valoda (2.grupa) 9:00.-17:00 datori (patstāvīgi) 9:00-17:00 pieejams velotrenažieris 9:00-17:00 pieejamas nūjas nūjošanai <i>Konsultācijas klientiem</i></p>	<p>Otrdiena, 21.aprīlis 8:40 Rīta Joga 9:00 Atver sevi valodai (slēgtā grupa) 9:30 Aktīvās kustības 11:00 Latviešu valoda (1.grupa) 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</p>	<p>Trešdiena, 22. aprīlis 8:40 Pilates ar bumbām 9:30 Aktīvās kustības 11:15 Dienas joga 12:00 Radošā nodarbība 14:00 Latviešu valoda (2.grupa) 9:00-16:00 datori (patstāvīgi) 9:00-16:00 pieejams velotrenažieris 9:00-11:30 pieejamas nūjas nūjošanai <i>Konsultācijas klientiem</i></p>	<p>Ceturtdiena, 23. aprīlis 8:40 Rīta Joga 9:00 Atver sevi valodai (slēgtā grupa) 9:30 Aktīvās kustības 11:00 Latviešu valoda (1.grupa) 9:00-16:00 datori (patstāvīgi) 9:00-16:00 pieejams velotrenažieris 9:00-16:00 pieejamas nūjas nūjošanai <i>Konsultācijas klientiem</i></p>	<p>Piektdiena, 24. aprīlis 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.</p>

<u>Pirmdiena, 27.aprīlis</u>	<u>Otrdiena, 28.aprīlis</u>	<u>Trešdiena, 29. aprīlis</u>	<u>Ceturtdiena, 30. aprīlis</u>
8:40 Pilates ar bumbām 9:30 Aktīvās kustības 13:45 Nodarbība ar deju elementiem 14.00 Latviešu valoda (2.grupa) 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>	8:40 Rīta Joga 9:00 Atver sevi valodai (slēgtā grupa) 09:30 Aktīvās kustības 11:00 Latviešu valoda (1.grupa) 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>	8:40 Pilates ar bumbām 9:30 Aktīvās kustības 11:15 Dienas joga 12:00 Radošā nodarbība 14:00 Latviešu valoda (2.grupa) 9:00-16:00 datori (patstāvīgi) 9:00-16:00 pieejams velotrenažieris 9:00-11:30 pieejamas nūjas nūjošanai <i>Konsultācijas klientiem</i>	8:40 Rīta Joga 9:00 Atver sevi valodai (slēgtā grupa) 9:30 Aktīvās kustības 11:00 Latviešu valoda (1.grupa) 9:00-14:30 datori (patstāvīgi) 9:00-14:30 pieejams velotrenažieris 9:00-14:30 pieejamas nūjas nūjošanai <i>Konsultācijas klientiem</i>

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