

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

				Piektdienā, 01. maijs BRĪVS
Pirmdiena, 04. maijs BRĪVS	Otrdiena, 05. maijs 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>	Trešdiena, 06. maijs 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>	Ceturtdiena, 07. maijs 8:40 Rīta Joga 9:00 Atver sevi valodai (slēgtā grupa) 9:30 Aktīvās kustības 11:00 Latviešu valoda (1.grupa) 12:00 Fitness ar deju elementiem 9:00.-16:00 datori (patstāvīgi) 9:00-16:00 pieejams velotrenažieris 9:00-16:00 pieejamas nūjas nūjošanai <i>Konsultācijas klientiem</i>	Piektdienā, 08. maijs 8:40 Pilates ar bumbām. 9:00-13:30 datori (patstāvīgi) 9:00-13:30 pieejams velotrenažieris <i>Konsultācijas klientiem</i> Darbinieku metodiskais darbs, informatīvi – izglītojoši, organizatoriski, saimnieciski pasākumi, semināri
Pirmdiena, 11. maijs 8:40 Pilates ar bumbām 9:30 Aktīvās kustības 13:45 Fitness 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>	Otrdiena, 12. maijs 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>	Trešdiena, 13. maijs 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 9:00-16:00 pieejamas nūjas nūjošanai <i>Konsultācijas klientiem</i>	Ceturtdiena, 14. maijs 8:40 Rīta Joga 9:00 Atver sevi valodai (slēgtā grupa) 9:30 Aktīvās kustības 11:00 Latviešu valoda (1.grupa) 13:15 Fitness ar deju elementiem 9:00-16:00 datori (patstāvīgi) 9:00-16:00 pieejams velotrenažieris 9:00-16:00 pieejamas nūjas nūjošanai <i>Konsultācijas klientiem</i>	Piektdienā, 15. maijs 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.
Pirmdiena, 18. maijs 8:40 Pilates ar bumbām 9:30 Aktīvās kustības 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>	Otrdiena, 19. maijs 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>	Trešdiena, 20. maijs 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 9:00-16:00 pieejamas nūjas nūjošanai <i>Konsultācijas klientiem</i>	Ceturtdiena, 21. maijs 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>	Piektdienā, 22. maijs 8:40 Pilates ar bumbām. 9:00-13:30 datori (patstāvīgi) 9:00-13:30 pieejams velotrenažieris <i>Konsultācijas klientiem</i> Darbinieku metodiskais darbs, informatīvi – izglītojoši, organizatoriski, saimnieciski pasākumi, semināri.
Pirmdiena, 25. maijs 8:40 Pilates ar bumbām 9:30 Aktīvās kustības 13:45 Fitness ar deju elementiem	Otrdiena, 26. maijs 8:40 Rīta Joga 9:00 Atver sevi valodai (slēgtā grupa) 09:30 Aktīvās kustības	Trešdiena, 27. maijs 8:40 Pilates ar bumbām 9:30 Aktīvās kustības 11:15 Dienas joga	Ceturtdiena, 28. maijs 8:40 Rīta Joga 9:00 Atver sevi valodai (slēgtā grupa) 9:30 Aktīvās kustības	Piektdienā, 29. maijs 8:40 Pilates ar bumbām. 9:00-15:30 datori (patstāvīgi) 9:00-15:30 pieejams velotrenažieris

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>	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>	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>	11:00 Latviešu valoda (1.grupa) 12:00 Fitness ar deju elementiem 9:00-16:00 datori (patstāvīgi) 9:00-16:00 pieejams velotrenažieris 9:00-16:00 pieejamas nūjas nūjošanai <i>Konsultācijas klientiem</i>	<i>Konsultācijas klientiem</i> Darbinieku metodiskais darbs, informatīvi – izglītojoši, organizatoriski, saimnieciski pasākumi, semināri.
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

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