

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b><u>Pirmdiena, 03. augusts</u></b><br>8:40 Pilates ar bumbām<br>10:00 Latviešu valoda (2.grupa)<br>13:30 Tēlotājmākslas nodarbība ar māksliniecī<br>13:45 Fitness ar deju elementiem<br>9:00-17:00 datori (patstāvīgi)<br>9:00-17:00 pieejams velotrenažieris<br>9:00-17:00 pieejamas nūjas nūjošanai<br><i>Konsultācijas klientiem</i> | <b><u>Otrdiena, 04. augusts</u></b><br>8:40 Rīta Joga<br>10:00 Cigun nodarbība<br>11:00 Latviešu valoda (1.grupa)<br>11:15 Dienas joga<br>9:00-12:00 datori (patstāvīgi)<br>9:00-12:00 pieejams velotrenažieris<br>9:00-12:00 pieejamas nūjas nūjošanai<br><i>Konsultācijas klientiem</i> | <b><u>Trešdiena, 05. augusts</u></b><br>8:40 Pilates ar bumbām<br>10:30 Latviešu valoda (2.grupa)<br>11:15 Dienas joga<br>12:00 Radošā nodarbība<br>9:00-14:30 datori (patstāvīgi)<br>9:00-14:30 pieejams velotrenažieris<br>9:00-14:30 pieejamas nūjas nūjošanai<br><i>Konsultācijas klientiem</i> | <b><u>Ceturtdiena, 06. augusts</u></b><br>8:40 Rīta Joga<br>11:00 Latviešu valoda (1.grupa)<br>9:00-12:00 datori (patstāvīgi)<br>9:00-12:00 pieejams velotrenažieris<br>9:00-12:00 pieejamas nūjas nūjošanai<br><i>Konsultācijas klientiem</i>                                   | <b><u>Piektdiena, 07. augusts</u></b><br><i>Konsultācijas klientiem</i><br>8:40 Pilates ar bumbām<br>8:30-13:00 pieejams velotrenažieris<br>Darbinieku metodiskais darbs, informatīvi – izglītojoši, organizatoriski, saimnieciski pasākumi, semināri, ārpus DC aktivitātes |
| <b><u>Pirmdiena, 10. augusts</u></b><br>8:40 Pilates ar bumbām<br>10:00 Latviešu valoda (2.grupa)<br>13:45 Fitness ar deju elementiem<br>9:00-17:00 datori (patstāvīgi)<br>9:00-17:00 pieejams velotrenažieris<br>9:00-17:00 pieejamas nūjas nūjošanai<br><i>Konsultācijas klientiem</i>                                                  | <b><u>Otrdiena, 11. augusts</u></b><br>8:40 Rīta Joga<br>10:00 Cigun nodarbība<br>11:00 Latviešu valoda (1.grupa)<br>11:15 Dienas joga<br>9:00-12:00 datori (patstāvīgi)<br>9:00-12:00 pieejams velotrenažieris<br>9:00-12:00 pieejamas nūjas nūjošanai<br><i>Konsultācijas klientiem</i> | <b><u>Trešdiena, 12. augusts</u></b><br>8:40 Pilates ar bumbām<br>10:30 Latviešu valoda (2.grupa)<br>11:15 Dienas joga<br>12:00 Radošā nodarbība<br>9:00-14:30 datori (patstāvīgi)<br>9:00-14:30 pieejams velotrenažieris<br>9:00-14:30 pieejamas nūjas nūjošanai<br><i>Konsultācijas klientiem</i> | <b><u>Ceturtdiena, 13. augusts</u></b><br>8:40 Rīta Joga<br>11:00 Latviešu valoda (1.grupa)<br>9:00-12:00 datori (patstāvīgi)<br>9:00-12:00 pieejams velotrenažieris<br>9:00-12:00 pieejamas nūjas nūjošanai<br><i>Konsultācijas klientiem</i>                                   | <b><u>Piektdiena, 14. augusts</u></b><br><i>Konsultācijas klientiem</i><br>8:40 Pilates ar bumbām<br>8:30-13:00 pieejams velotrenažieris<br>Darbinieku metodiskais darbs, informatīvi – izglītojoši, organizatoriski, saimnieciski pasākumi, semināri, ārpus DC aktivitātes |
| <b><u>Pirmdiena, 17. augusts</u></b><br>8:40 Pilates ar bumbām<br>10:00 Latviešu valoda (2.grupa)<br>13:30 Tēlotājmākslas nodarbība ar māksliniecī<br>13:45 Fitness ar deju elementiem<br>9:00-17:00 datori (patstāvīgi)<br>9:00-17:00 pieejams velotrenažieris<br>9:00-17:00 pieejamas nūjas nūjošanai<br><i>Konsultācijas klientiem</i> | <b><u>Otrdiena, 18. augusts</u></b><br>8:40 Rīta Joga<br>10:00 Cigun nodarbība<br>11:00 Latviešu valoda (1.grupa)<br>11:15 Dienas joga<br>9:00-12:00 datori (patstāvīgi)<br>9:00-12:00 pieejams velotrenažieris<br>9:00-12:00 pieejamas nūjas nūjošanai<br><i>Konsultācijas klientiem</i> | <b><u>Trešdiena, 19. augusts</u></b><br>8:40 Pilates ar bumbām<br>10:30 Latviešu valoda (2.grupa)<br>11:15 Dienas joga<br>12:00 Radošā nodarbība<br>9:00-14:30 datori (patstāvīgi)<br>9:00-14:30 pieejams velotrenažieris<br>9:00-14:30 pieejamas nūjas nūjošanai<br><i>Konsultācijas klientiem</i> | <b><u>Ceturtdiena, 20. augusts</u></b><br>8:40 Rīta Joga<br>11:00 Latviešu valoda (1.grupa)<br>Ielīgošanas svētku kopā būšana<br>9:00-12:00 datori (patstāvīgi)<br>9:00-12:00 pieejams velotrenažieris<br>9:00-12:00 pieejamas nūjas nūjošanai<br><i>Konsultācijas klientiem</i> | <b><u>Piektdiena, 21. augusts</u></b><br><i>Konsultācijas klientiem</i><br>8:40 Pilates ar bumbām<br>8:30-13:00 pieejams velotrenažieris<br>Darbinieku metodiskais darbs, informatīvi – izglītojoši, organizatoriski, saimnieciski pasākumi, semināri, ārpus DC aktivitātes |
| <b><u>Pirmdiena, 24. augusts</u></b><br>8:40 Pilates ar bumbām<br>10:00 Latviešu valoda (2.grupa)<br>13:45 Fitness ar deju elementiem<br>9:00-17:00 datori (patstāvīgi)<br>9:00-17:00 pieejams velotrenažieris<br>9:00-17:00 pieejamas nūjas nūjošanai<br><i>Konsultācijas klientiem</i>                                                  | <b><u>Otrdiena, 25. augusts</u></b><br>8:40 Rīta Joga<br>10:00 Cigun nodarbība<br>11:00 Latviešu valoda (1.grupa)<br>11:15 Dienas joga<br>9:00-12:00 datori (patstāvīgi)<br>9:00-12:00 pieejams velotrenažieris<br>9:00-12:00 pieejamas nūjas nūjošanai<br><i>Konsultācijas klientiem</i> | <b><u>Trešdiena, 26. augusts</u></b><br>8:40 Pilates ar bumbām<br>10:30 Latviešu valoda (2.grupa)<br>11:15 Dienas joga<br>12:00 Radošā nodarbība<br>9:00-14:30 datori (patstāvīgi)<br>9:00-14:30 pieejams velotrenažieris<br>9:00-14:30 pieejamas nūjas nūjošanai<br><i>Konsultācijas klientiem</i> | <b><u>Ceturtdiena, 27. augusts</u></b><br>8:40 Rīta Joga<br>10:00 Latviešu valoda (1.grupa)<br>9:00-12:00 datori (patstāvīgi)<br>9:00-12:00 pieejams velotrenažieris<br>9:00-12:00 pieejamas nūjas nūjošanai<br><i>Konsultācijas klientiem</i>                                   | <b><u>Piektdiena, 28. augusts</u></b><br>Darbinieku supervīzija, metodiskais darbs, informatīvi – izglītojoši, organizatoriski, saimnieciski pasākumi, semināri, ārpus DC aktivitātes                                                                                       |

**Pirmdiena, 31. augusts**

8:40 Pilates ar bumbām

10:00 Latviešu valoda (2.grupa)

13:30 Tēlotājmākslas nodarbība ar mākslinieci

13:45 Fitness ar deju elementiem

9:00-17:00 datori (patstāvīgi)

9:00-17:00 pieejams velotrenažieris

9:00-17:00 pieejamas nūjas

nūjošanai

*Konsultācijas klientiem*

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