



RĪGAS SOCIĀLĀ DIENESTA
Sociālā darba nodaļas Dienas centrs pilngadīgām personām "Kastanis", Aiviekstes iela 14
DARBA PLĀNS 2026.gada Augusts

pirmdiena	otrdiena	trešdiena	ceturtdiena	piektdiena
03.08. 9.00-14.00 brīvais apmeklējums 9.00-14.00 datori patstāvīgi 11.00 Linijdejas 16.00 Prāta treniņa nodarbības 	04.08. 10.00 Vizuālās mākslas pulciņš 11.00 Gleznošana (grupa pilna) 11.00 Vingrošana 15.00-16.00 datori patstāvīgi 15.00-16.30 brīvais apmeklējums	05.08. 9.00-14.00 trenāžieri 9.00-16.00 brīvais apmeklējums 10.00 Ciguns	06.08. 9.00-14.00 trenāžieri 9.00-16.00 brīvais apmeklējums 11.00 Vingrošana 11.00 adīšana klubs 12.30 lasīsim latviski	07.08. 9.00-12.00 Darbinieku metodiskais darbs. 11.30. vingrošana ar fizioterapeitu
10.08. 9.00-14.00 brīvais apmeklējums 9.00-14.00 datori patstāvīgi 11.00 Linijdejas 12.30 saruna par ārstnieciskiem augiem 16.00 Prāta treniņa nodarbības	11.08. 10.00 Vizuālās mākslas pulciņš 11.00 Gleznošana (grupa pilna) 11.00 Vingrošana 15.00-16.00 datori patstāvīgi 15.00-16.30 brīvais apmeklējums	12.08. 9.00-14.00 trenāžieri 9.00-16.00 brīvais apmeklējums 10.00 Ciguns 12.00 Kulinārija Dārzenų ēdieni, Kabači	13.08. 9.00-14.00 trenāžieri 9.00-16.00 brīvais apmeklējums 11.00 Vingrošana 11.00 adīšana klubs 12.30 lasīsim latviski	14.08. 9.00-12.00 Darbinieku metodiskais darbs. 11.30. vingrošana ar fizioterapeitu 14.30 apmeklēsīm Starptautiskā mākslas izstādi Spilves lidostā
17.08. 9.00-14.00 brīvais apmeklējums 9.00-14.00 datori patstāvīgi 11.00 Linijdejas 13.30 galda spēles 16.00 Prāta treniņa nodarbības	18.08. 10.00 Vizuālās mākslas pulciņš 11.00 Gleznošana (grupa pilna) 11.00 Vingrošana 15.00-16.00 datori patstāvīgi 15.00-16.30 brīvais apmeklējums	19.08. 9.00-14.00 trenāžieri 9.00-16.00 brīvais apmeklējums 10.00 Ciguns 12.00 Braucām uz Ikšķili	20.08. 9.00-14.00 trenāžieri 9.00-16.00 brīvais apmeklējums 11.00 Vingrošana 11.00 adīšana klubs 12.30 lasīsim latviski	21.08. 9.00-12.00 Darbinieku metodiskais darbs. 11.30. vingrošana ar fizioterapeitu 
24.08. 9.00-14.00 brīvais apmeklējums 9.00-14.00 datori patstāvīgi 11.00 Linijdejas 13.30 galda spēles 16.00 Prāta treniņa nodarbības	25.08. 10.00 Vizuālās mākslas pulciņš 11.00 Gleznošana (grupa pilna) 11.00 Vingrošana 15.00-16.00 datori patstāvīgi 15.00-16.30 brīvais apmeklējums	26.08. 9.00-14.00 trenāžieri 9.00-16.00 brīvais apmeklējums 10.00 Ciguns 12.00 Kulinārija Dārzenų ēdieni, kartupeļi	27.08. 9.00-14.00 trenāžieri 9.00-16.00 brīvais apmeklējums 11.00 Vingrošana 11.00 adīšana klubs 12.30 lasīsim latviski	28.08. 9.00-12.00 Darbinieku metodiskais darbs. 11.30. vingrošana ar fizioterapeitu
31.08 9.00-14.00 brīvais apmeklējums 9.00-14.00 datori patstāvīgi 11.00 Linijdejas 16.00 Prāta treniņa nodarbības				

* skaidrojumi

Lūgums ierodoties dienas centrā nomazgāt rokas, pierakstīties žurnālā, rīkoties atbildīgi, ievērojot distanci un sekot sociālā darbinieka norādījumiem.

Ir iespēja saņemt sociālā darbinieka konsultāciju individuāli katru darba dienu no 15.00-17.00 Tālrunis : 67181895, e-pasts: rita.karpinska@riga.lv