

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

		<u>Trešdiena, 01. jūlijs</u> 8:40 Pilates ar bumbām 10:30 Latviešu valoda (2.grupa) 11:15 Dienas joga 13:00 Radošā nodarbība 9:00-14:30 datori (patstāvīgi) 9:00-14:30 pieejams velotrenažieris 9:00-14:30 pieejamas nūjas nūjošanai <i>Konsultācijas klientiem</i>	<u>Ceturtdiena, 02. jūlijs</u> 8:40 Rīta Joga 11:00 Latviešu valoda (1.grupa) 9:00-12:00 datori (patstāvīgi) 9:00-12:00 pieejams velotrenažieris 9:00-12:00 pieejamas nūjas nūjošanai <i>Konsultācijas klientiem</i>	<u>Piektdiena, 03. jūlijs</u> <i>Konsultācijas klientiem</i> 8:40 Pilates ar bumbām 8:30-11:00 pieejams velotrenažieris Darbinieku metodiskais darbs, informatīvi – izglītojoši, organizatoriski, saimnieciski pasākumi, semināri, ārpus DC aktivitātes
<u>Pirmdiena, 06. jūlijs</u> 8:40 Pilates ar bumbām 10:30 Latviešu valoda (2.grupa) 13:45 Fitness ar deju elementiem 14:30 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, 07. jūlijs</u> 8:40 Rīta Joga 11:00 Latviešu valoda (1.grupa) 11:15 Dienas joga 9:00-12:00 datori (patstāvīgi) 9:00-12:00 pieejams velotrenažieris 9:00-12:00 pieejamas nūjas nūjošanai <i>Konsultācijas klientiem</i>	<u>Trešdiena, 08. jūlijs</u> 8:40 Pilates ar bumbām 10:30 Latviešu valoda (2.grupa) 11:15 Dienas joga 13:00 Radošā nodarbība 9:00-14:30 datori (patstāvīgi) 9:00-14:30 pieejams velotrenažieris 9:00-14:30 pieejamas nūjas nūjošanai <i>Konsultācijas klientiem</i>	<u>Ceturtdiena, 09. jūlijs</u> 8:40 Rīta Joga 11:00 Latviešu valoda (1.grupa) 9:00-12:00 datori (patstāvīgi) 9:00-12:00 pieejams velotrenažieris 9:00-12:00 pieejamas nūjas nūjošanai <i>Konsultācijas klientiem</i>	<u>Piektdiena, 10. jūlijs</u> <i>Konsultācijas klientiem</i> 8:40 Pilates ar bumbām 8:30-11:00 pieejams velotrenažieris Darbinieku metodiskais darbs, informatīvi – izglītojoši, organizatoriski, saimnieciski pasākumi, semināri, ārpus DC aktivitātes
<u>Pirmdiena, 13. jūlijs</u> 8:40 Pilates ar bumbām 10:30 Latviešu valoda (2.grupa) 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 <i>Konsultācijas klientiem</i>	<u>Otrdiena, 14. jūlijs</u> 8:40 Rīta Joga 11:00 Latviešu valoda (1.grupa) 11:15 Dienas joga 9:00-12:00 datori (patstāvīgi) 9:00-12:00 pieejams velotrenažieris 9:00-12:00 pieejamas nūjas nūjošanai <i>Konsultācijas klientiem</i>	<u>Trešdiena, 15. jūlijs</u> 8:40 Pilates ar bumbām 10:30 Latviešu valoda (2.grupa) 11:15 Dienas joga 13:00 Radošā nodarbība 9:00-14:30 datori (patstāvīgi) 9:00-14:30 pieejams velotrenažieris 9:00-14:30 pieejamas nūjas nūjošanai <i>Konsultācijas klientiem</i>	<u>Ceturtdiena, 16. jūlijs</u> 8:40 Rīta Joga 11:00 Latviešu valoda (1.grupa) Ielīgošanas svētku kopā būšana 9:00-12:00 datori (patstāvīgi) 9:00-12:00 pieejams velotrenažieris 9:00-12:00 pieejamas nūjas nūjošanai <i>Konsultācijas klientiem</i>	<u>Piektdiena, 17. jūlijs</u> <i>Konsultācijas klientiem</i> 8:40 Pilates ar bumbām 8:30-11:00 pieejams velotrenažieris Darbinieku metodiskais darbs, informatīvi – izglītojoši, organizatoriski, saimnieciski pasākumi, semināri, ārpus DC aktivitātes
<u>Pirmdiena, 20. jūlijs</u> 8:40 Pilates ar bumbām 10:30 Latviešu valoda (2.grupa) 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 <i>Konsultācijas klientiem</i>	<u>Otrdiena, 21. jūlijs</u> 8:40 Rīta Joga 11:00 Latviešu valoda (1.grupa) 11:15 Dienas joga 9:00-12:00 datori (patstāvīgi) 9:00-12:00 pieejams velotrenažieris 9:00-12:00 pieejamas nūjas nūjošanai <i>Konsultācijas klientiem</i>	<u>Trešdiena, 22. jūlijs</u> 8:40 Pilates ar bumbām 10:30 Latviešu valoda (2.grupa) 11:15 Dienas joga 13:00 Radošā nodarbība 9:00-14:30 datori (patstāvīgi) 9:00-14:30 pieejams velotrenažieris 9:00-14:30 pieejamas nūjas nūjošanai <i>Konsultācijas klientiem</i>	<u>Ceturtdiena, 23. jūlijs</u> 8:40 Rīta Joga 10:00 Latviešu valoda (1.grupa) 9:00-12:00 datori (patstāvīgi) 9:00-12:00 pieejams velotrenažieris 9:00-12:00 pieejamas nūjas nūjošanai <i>Konsultācijas klientiem</i>	<u>Piektdiena, 24. jūlijs</u> <i>Konsultācijas klientiem</i> 8:40 Pilates ar bumbām 8:30-11:00 pieejams velotrenažieris Darbinieku metodiskais darbs, informatīvi – izglītojoši, organizatoriski, saimnieciski pasākumi, semināri, ārpus DC aktivitātes

<u>Pirmdiena, 27. jūlijs</u> 8:40 Pilates ar bumbām 10:30 Latviešu valoda (2.grupa) 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 <i>Konsultācijas klientiem</i>	<u>Otrdiena, 28. jūlijs</u> 8:40 Rīta Joga 11:00 Latviešu valoda (1.grupa) 11:15 Dienas joga 9:00-12.00 datori (patstāvīgi) 9:00-12:00 pieejams velotrenažieris 9:00-12:00 pieejamas nūjas nūjošanai <i>Konsultācijas klientiem</i>	<u>Trešdiena, 29. jūlijs</u> 8:40 Pilates ar bumbām 10:30 Latviešu valoda (2.grupa) 11:15 Dienas joga 13:00 Radošā nodarbība 9:00-14:30 datori (patstāvīgi) 9:00-14:30 pieejams velotrenažieris 9:00-14:30 pieejamas nūjas nūjošanai <i>Konsultācijas klientiem</i>	<u>Ceturtdiena, 30. jūlijs</u> 8:40 Rīta Joga 10:00 Latviešu valoda (1.grupa) 9:00-12:00 datori (patstāvīgi) 9:00-12:00 pieejams velotrenažieris 9:00-12:00 pieejamas nūjas nūjošanai <i>Konsultācijas klientiem</i>	<u>Piektdiena, 31. jūlijs</u> <i>Konsultācijas klientiem</i> 8:40 Pilates ar bumbām 8:30-11:00 pieejams velotrenažieris Darbinieku metodiskais darbs, informatīvi – izglītojoši, organizatoriski, saimnieciski pasākumi, semināri, ārpus DC aktivitātes
--	--	---	---	--

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