



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



| pirmdiena                                                                                                                                                                                         | otrdiena                                                                                                                                                                                | trešdiena                                                                                                                                                   | ceturtdiena                                                                                                                                                              | piektdiena                                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                         | 01.07.<br>9.00-14.00 trenāžieri<br>9.00-16.00 brīvais apmeklējums<br><b>10.00 Ciguns</b><br><b>14.00 Vasaras dekupažas darbn. gatavojam burčiņas zaptēm</b> | 02.07.<br>9.00-14.00 trenāžieri<br>9.00-16.00 brīvais apmeklējums<br>11.00 Vingrošana<br>11.00 adīšana klubs                                                             | 03.07.<br>9.00-12.00 Darbinieku metodiskais darbs.<br>11.30. vingrošana ar fizioterapeitu<br><b>13.00-15.00 Mākslas terapija ar drāmas elementiem</b> |
| 06.07.<br>9.00-14.00 brīvais apmeklējums<br>9.00-14.00 datori patstāvīgi<br><b>14.00 Vasaras dekupažas darbn. gatavojam burčiņas zaptēm</b><br>11.00 Linijdejas<br>16.00 Prāta treniņa nodarbības | 07.07.<br>10.00 Vizuālās mākslas pulciņš<br>11.00 Gleznošana (grupa pilna)<br>11.00 Vingrošana<br><b>13.30 apmeklējam Izstādi Virtuves zvaigznes. Latviešu šefpavāri pasaulē</b>        | 08.07.<br>9.00-14.00 trenāžieri<br>9.00-16.00 brīvais apmeklējums<br><b>10.00 Ciguns</b><br>13.00-15.00 datori patstāvīgi                                   | 09.07.<br>9.00-14.00 trenāžieri<br>9.00-16.00 brīvais apmeklējums<br>11.00 Vingrošana<br>11.00 adīšana klubs                                                             | 10.07.<br>9.00-12.00 Darbinieku metodiskais darbs.<br>11.30. vingrošana ar fizioterapeitu<br><b>13.00-15.00 Mākslas terapija ar drāmas elementiem</b> |
| 13.07.<br>9.00-14.00 brīvais apmeklējums<br>9.00-14.00 datori patstāvīgi<br>11.00 Linijdejas                                                                                                      | 14.07.<br>10.00 Vizuālās mākslas pulciņš<br>11.00 Gleznošana (grupa pilna)<br>11.00 Vingrošana<br>15.00-16.00 datori patstāvīgi<br>15.00-16.30 brīvais apmeklējums                      | 15.07.<br>9.00-14.00 trenāžieri<br>9.00-16.00 brīvais apmeklējums<br><b>10.00 Ciguns</b><br><b>12.00 Radoša darbnīca ar dabas materiāliem</b>               | 16.07.<br>9.00-14.00 trenāžieri<br>9.00-16.00 brīvais apmeklējums<br>11.00 Vingrošana<br>11.00 adīšana klubs<br><b>13.00-15.00 Mākslas terapija ar drāmas elementiem</b> | 17.07.<br>9.00-12.00 Darbinieku metodiskais darbs.<br>11.30. vingrošana ar fizioterapeitu                                                             |
| 20.07.<br>9.00-14.00 brīvais apmeklējums<br>9.00-14.00 datori patstāvīgi<br>11.00 Linijdejas                                                                                                      | 21.07.<br>10.00 Vizuālās mākslas pulciņš<br>11.00 Gleznošana (grupa pilna)<br>11.00 Vingrošana<br><b>13.00 Izstādes Rododendru pasaule atklāšana</b><br>15.00-16.30 brīvais apmeklējums | 22.07.<br>9.00-14.00 trenāžieri<br>9.00-16.00 brīvais apmeklējums<br><b>10.00 Ciguns</b><br><b>14.00 zīmējam mandalas</b>                                   | 23.07.<br>9.00-14.00 trenāžieri<br>9.00-16.00 brīvais apmeklējums<br>11.00 Vingrošana<br>11.00 adīšana klubs<br><b>13.30 apmeklējam Jūmalas Bulduru izstāžu namu</b>     | 24.07.<br>9.00-12.00 Darbinieku metodiskais darbs.<br>11.30. vingrošana ar fizioterapeitu                                                             |
| 27.07.<br>9.00-14.00 brīvais apmeklējums<br>9.00-14.00 datori patstāvīgi<br>11.00 Linijdejas<br>16.00 Prāta treniņa nodarbības                                                                    | 28.07.<br>10.00 Vizuālās mākslas pulciņš<br>11.00 Gleznošana (grupa pilna)<br>11.00 Vingrošana<br><b>12.30 Cepam maizi.</b>                                                             | 29.07.<br><b>10.00 Ciguns</b><br>11.00 gatavojam telpas<br><b>13.00 Tradicionālais Maizes dienas pasākums</b>                                               | 30.07.<br>9.00-14.00 trenāžieri<br>9.00-16.00 brīvais apmeklējums<br>11.00 Vingrošana<br>11.00 adīšana klubs                                                             | 31.07.<br>9.00-12.00 Darbinieku metodiskais darbs.<br>11.30. vingrošana ar fizioterapeitu                                                             |

Lūgums ierodoties dienas centrā nomazgāt rokas, pierakstīties žurnālā, rīkoties atbildīgi

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