

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

			<u>Ceturtdiena, 01. oktobris</u> 8:40 Rīta Joga 9:00 Aktīvās kustības 11:00 Radošā nodarbība 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>	<u>Piektdiena, 02. oktobris</u> <i>Konsultācijas klientiem</i> 8:40 Pilates ar bumbām 8:30-15:00 pieejams velotrenažieris Darbinieku metodiskais darbs, informatīvi – izglītojoši, organizatoriski, saimnieciski pasākumi, semināri, ārpus DC aktivitātes
<u>Pirmdiena, 05. oktobris</u> 8:40 Pilates ar bumbām 9:00 Aktīvās kustības 12:30 Latviešu valoda (2.grupa) 13:30 Latviešu valoda (3.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, 06. oktobris</u> 8:40 Rīta Joga 9:00 Aktīvās kustības 10:00 Cigun nodarbība 11:00 Radošā nodarbība 11:00 Latviešu valoda (1.grupa) 11:15 Dienas joga 9:00-16:00 datori (patstāvīgi) 9:00-16:00 pieejams velotrenažieris 9:00-16:00 pieejamas nūjas nūjošanai <i>Konsultācijas klientiem</i>	<u>Trešdiena, 07. oktobris</u> 8:40 Pilates ar bumbām 9:00 Aktīvās kustības 11:15 Dienas joga 12:30 Latviešu valoda (2.grupa) 13:30 Latviešu valoda (3.grupa) 9:00-16:00 datori (patstāvīgi) 9:00-16:00 pieejams velotrenažieris 9:00-16:00 pieejamas nūjas nūjošanai <i>Konsultācijas klientiem</i>	<u>Ceturtdiena, 08. oktobris</u> 8:40 Rīta Joga 9:00 Aktīvās kustības 11:00 Radošā nodarbība 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>	<u>Piektdiena, 09. oktobris</u> <i>Konsultācijas klientiem</i> 8:40 Pilates ar bumbām 8:30-15:00 pieejams velotrenažieris Darbinieku metodiskais darbs, informatīvi – izglītojoši, organizatoriski, saimnieciski pasākumi, semināri, ārpus DC aktivitātes
<u>Pirmdiena, 12. oktobris</u> 8:40 Pilates ar bumbām 9:00 Aktīvās kustības 12:30 Latviešu valoda (2.grupa) 13:30 Latviešu valoda (3.grupa) 13:45 Fitness ar deju elementiem 15:30 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, 13. oktobris</u> 8:40 Rīta Joga 9:00 Aktīvās kustības 10:00 Cigun nodarbība 11:00 Radošā nodarbība 11:00 Latviešu valoda (1.grupa) 11:15 Dienas joga 9:00-16:00 datori (patstāvīgi) 9:00-16:00 pieejams velotrenažieris 9:00-16:00 pieejamas nūjas nūjošanai <i>Konsultācijas klientiem</i>	<u>Trešdiena, 14. oktobris</u> 8:40 Pilates ar bumbām 9:00 Aktīvās kustības 11:15 Dienas joga 12:30 Latviešu valoda (2.grupa) 13:30 Latviešu valoda (3.grupa) 9:00-16:00 datori (patstāvīgi) 9:00-16:00 pieejams velotrenažieris 9:00-16:00 pieejamas nūjas nūjošanai <i>Konsultācijas klientiem</i>	<u>Ceturtdiena, 15. oktobris</u> 8:40 Rīta Joga 9:00 Aktīvās kustības 11:00 Radošā nodarbība 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>	<u>Piektdiena, 16. oktobris</u> <i>Konsultācijas klientiem</i> 8:40 Pilates ar bumbām 8:30-15:00 pieejams velotrenažieris Darbinieku metodiskais darbs, informatīvi – izglītojoši, organizatoriski, saimnieciski pasākumi, semināri, ārpus DC aktivitātes
<u>Pirmdiena, 19. oktobris</u> 8:40 Pilates ar bumbām 9:00 Aktīvās kustības 12:30 Latviešu valoda (2.grupa)	<u>Otrdiena, 20. oktobris</u> 8:40 Rīta Joga 9:00 Aktīvās kustības 10:00 Cigun nodarbība	<u>Trešdiena, 21. oktobris</u> 8:40 Pilates ar bumbām 9:00 Aktīvās kustības 11:15 Dienas joga	<u>Ceturtdiena, 22. oktobris</u> 8:40 Rīta Joga 9:00 Aktīvās kustības 11:00 Radošā nodarbība	<u>Piektdiena, 23. oktobris</u> <i>Konsultācijas klientiem</i> 8:40 Pilates ar bumbām 8:30-15:00 pieejams velotrenažieris

13:30 Latviešu valoda (3.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>	11:00 Radošā nodarbība 11:00 Latviešu valoda (1.grupa) 11:15 Dienas joga 9:00-16.00 datori (patstāvīgi) 9:00-16:00 pieejams velotrenažieris 9:00-16:00 pieejamas nūjas nūjošanai <i>Konsultācijas klientiem</i>	12:30 Latviešu valoda (2.grupa) 13:30 Latviešu valoda (3.grupa) 15:00 Rudens ražas kulinārā meistarklase 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) 9:00-16:00 datori (patstāvīgi) 9:00-16:00 pieejams velotrenažieris 9:00-16:00 pieejamas nūjas nūjošanai <i>Konsultācijas klientiem</i>	Darbinieku metodiskais darbs, informatīvi – izglītojoši, organizatoriski, saimnieciski pasākumi, semināri, ārpus DC aktivitātes
<u>Pirmdiena, 26. oktobris</u> 8:40 Pilates ar bumbām 9:00 Aktīvās kustības 12:30 Latviešu valoda (2.grupa) 13:30 Latviešu valoda (3.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, 27. oktobris</u> 8:40 Rīta Joga 9:00 Aktīvās kustības 10:00 Cigun nodarbība 11:00 Radošā nodarbība 11:00 Latviešu valoda (1.grupa) 11:15 Dienas joga 9:00-16.00 datori (patstāvīgi) 9:00-16:00 pieejams velotrenažieris 9:00-16:00 pieejamas nūjas nūjošanai <i>Konsultācijas klientiem</i>	<u>Trešdiena, 28. oktobris</u> 8:40 Pilates ar bumbām 9:00 Aktīvās kustības 11:15 Dienas joga 12:30 Latviešu valoda (2.grupa) 13:30 Latviešu valoda (3.grupa) 9:00-16:00 datori (patstāvīgi) 9:00-16:00 pieejams velotrenažieris 9:00-16:00 pieejamas nūjas nūjošanai <i>Konsultācijas klientiem</i>	<u>Ceturtdiena, 29. oktobris</u> 8:40 Rīta Joga 9:00 Aktīvās kustības 11:00 Radošā nodarbība 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>	<u>Piektdiena, 30. oktobris</u> <i>Konsultācijas klientiem</i> 8:40 Pilates ar bumbām 8:30-15:00 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!**