

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

	<u>Otrdiena, 01. septembris</u> 8:40 Rīta Joga 10:00 Cigun 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, 02. septembris</u> 8:40 Pilates ar bumbām 11:15 Dienas joga 12:00 Radošā nodarbība 14:00 Latviešu valoda (2.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, 03. septembris</u> 8:40 Rīta Joga 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, 04. septembris</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, 07. septembris</u> 8:40 Pilates ar bumbām 13:45 Fitness ar deju elementiem 14:00 Latviešu valoda (2.grupa) 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, 08. septembris</u> 8:40 Rīta Joga 10:00 Cigun 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, 09. septembris</u> 8:40 Pilates ar bumbām 11:15 Dienas joga 12:00 Radošā nodarbība 14:00 Latviešu valoda (2.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, 10. septembris</u> 8:40 Rīta Joga 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, 11. septembris</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, 14. septembris</u> 8:40 Pilates ar bumbām 15:00 Tēlotājmākslas nodarbība ar māksliniecī 13:45 Fitness ar deju elementiem 14:00 Latviešu valoda (2.grupa) 15:00 Tēlotājmākslas nodarbība ar māksliniecī 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, 15. septembris</u> 8:40 Rīta Joga 10:00 Cigun 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, 16. septembris</u> 8:40 Pilates ar bumbām 11:15 Dienas joga 12:00 Radošā nodarbība 14:00 Latviešu valoda (2.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, 17. septembris</u> 8:40 Rīta Joga 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, 18. septembris</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, 21. septembris</u> 8:40 Pilates ar bumbām 14:00 Latviešu valoda (2.grupa) 14:00 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, 22. septembris</u> 8:40 Rīta Joga 10:00 Cigun 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, 23. septembris</u> 8:40 Pilates ar bumbām 11:15 Dienas joga 12:00 Radošā nodarbība 14:00 Latviešu valoda (2.grupa) 14:00 Teātra “Saulespuķe” dzejas uzvedums “Es esmu bagāts” 9:00-16:00 datori (patstāvīgi) 9:00-16:00 pieejams velotrenažieris 9:00-16:00 pieejamas nūjas	<u>Ceturtdiena, 24. septembris</u> 8:40 Rīta Joga 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, 25. septembris</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

		nūjošanai <i>Konsultācijas klientiem</i>		
<u>Pirmdiena, 28. septembris</u> 8:40 Pilates ar bumbām 13:45 Fitness ar deju elementiem 14:00 Latviešu valoda (2.grupa) 15:00 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, 29. septembris</u> 8:40 Rīta Joga 10:00 Cigun 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, 30. septembris</u> 8:40 Pilates ar bumbām 11:15 Dienas joga 12:00 Radošā nodarbība 14:00 Latviešu valoda (2.grupa) 9:00-16:00 datori (patstāvīgi) 9:00-16:00 pieejams velotrenažieris 9:00-16:00 pieejamas nūjas nūjošanai <i>Konsultācijas klientiem</i>		

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