


# Lielvārdes Sociālā dienas aprūpes centra darba plāns

## 2019.gada MARTS

			PIEKTDIENA	SESTDIENA
			<p><b>1.</b> 10:00 – 11:30 Sporta nodarbības senioriem 1.gr.</p> <p>11:30 – 13:00 Sporta nodarbības senioriem 2.gr.</p> <p><b>10:00 – 12:00</b> <b>Radošā nodarbība</b> <b>pieaugušajiem</b> <b>“Vēja zvani”</b> <b>mezglošana</b> (Sandra)</p> <p>14:00 - 15:00 Izglītojoši, saimnieciski, organizatoriski pasākumi, metodiskais darbs</p> <p><b>8:30 - 15:00</b> <b>Brīvais apmeklējums*</b></p> <p><b>8:30 – 15:00</b> <b>Psihologs*</b> (pēc pieraksta)</p>	<p><b>2.</b></p>  <p><b>10:00 – 16:00</b> <b>Seminārs sievietēm</b> <b>“Uzziedi pavasarim”</b> (vada psiholoģe <b>L.Rieekstiņa- Avotiņa</b>) <b>Aicinātas visas</b> <b>interesentes!</b> <b>Bezmaksas!</b> <b>Iepriekš pieteikties</b> <b>260266604;</b> <b><a href="mailto:linda.riekkstina@lielvarde.lv">linda.riekkstina@lielvarde.lv</a></b></p>

			8:30 - 15:00 Pārtikas, higiēnas paku izdāle	
<b>PIRMDIENA</b>	<b>OTRDIENA</b>	<b>TREŠDIENA</b>	<b>CETURTDIENA</b>	<b>PIEKTDIENA</b>
<p><b>4.</b></p> <p>10:00 – 11:30 Sporta nodarbības senioriem 1.gr.</p> <p><b>10:00 – 12:00</b> <b>Senioru ansamblis</b></p> <p>11:30 – 13:00 Sporta nodarbības senioriem 2.gr.</p> <p>15.00 - 17.00 Galda spēles bērniem (Andris)</p> <p>8:30 - 17:30 <b>Brīvais apmeklējums*</b></p> <p>8:30 -17:00 Pārtikas, higiēnas paku izdāle*</p> <p>8:30 – 17:00 Psihologs* (pēc pieraksta)</p>	<p><b>5.</b></p> <p>10:00 - 12:00 Nūjošanas nodarbība</p> <p>12:00 – 15:00 Senioru – amatieru teātris</p> <p>8:30 - 17:00 Pārtikas, higiēnas paku izdāle</p> <p><b>14:00 -16:00</b> <b>“Sarunas pie tējas”</b> <i>Sarunu klubīņš (2.)</i> (Linda, Inga) Aicināti visi interesenti. Iepriekšēja pieteikšanās Tel.65038895</p> <p>8:30 - 17:30 <b>Brīvais apmeklējums*</b></p> <p><b>8:30 – 17:00</b> <b>Psihologs*</b> (pēc pieraksta)</p> <p><b>18:00 – 20:00</b> Pasākums projekta Nr.9.2.4.2./16/1/081 “Veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi Lielvārdes novadā” ietvaros</p>	<p><b>6.</b></p> <p>10:00 – 11:30 Sporta nodarbības senioriem 1.gr.</p> <p>11:30 – 13:00 Sporta nodarbības senioriem 2.gr.</p> <p>8:30 - 17:30 <b>Brīvais apmeklējums*</b></p> <p><b>12:00 - 15:00</b> <b>Atbalsta grupa</b> <b>“Dzīvesprasmes”</b> (cilvēkiem ar garīga rakstura traucējumiem)</p> <p><b>8:30 – 17:00</b> <b>Psihologs*</b> (pēc pieraksta)</p> <p>8:30 - 17:00 Pārtikas, higiēnas paku izdāle</p> <p><b>18:00 - 19:00</b> <b>12 soļu Al-anon</b> <b>pašizaugsmes grupa*</b> Iepriekš pieteikties pa tel.29387363</p>	<p><b>7.</b></p> <p><b>9:00 – 15:00</b> <b>“Tingeltangels” (lieto</b> <b>apģērbu, mantu,</b> <b>grāmatu u.c. lietu</b> <b>labdarība)</b></p> <p><b>12:00 - 15:00</b> <b>Lielvārdes Invalīdu</b> <b>biedrības un Atbalsta</b> <b>grupas “Dzīvesspēks”</b> (cilvēkiem ar kustību traucējumiem) <b>pasākums</b></p> <p>8:30 - 17:30 <b>Brīvais apmeklējums*</b></p> <p>8:30 - 17:00 Pārtikas, higiēnas paku izdāle</p> <p><b>8:30 – 17:00</b> <b>Psihologs*</b> (pēc pieraksta)</p> <p><b>18:30 – 19:30</b> <b>AA sapulce *</b></p>	<p><b>8.</b></p> <p>10:00 – 11:30 Sporta nodarbības senioriem 1.gr.</p> <p>11:30 – 13:00 Sporta nodarbības senioriem 2.gr.</p> <p><b>10:00 – 12:00</b> <b>Radošā nodarbība</b> <b>pieaugušajiem</b> <b>“Rotas”</b> (Vita, Inga)</p> <p>14:00 - 15:00 Izglītojoši, saimnieciski, organizatoriski pasākumi, metodiskais darbs</p> <p>8:30 - 15:00 <b>Brīvais apmeklējums*</b></p> <p><b>8:30 – 15:00</b> <b>Psihologs*</b> (pēc pieraksta)</p> <p>8:30 - 15:00</p>

	<b>Jauno vecāku skola (slēgta grupa)</b> Pieteikšanās un informācija M.Ranga tālr.28337748			Pārtikas, higiēnas paku izdale
<b>11.</b>  10:00 – 11:30 Sporta nodarbības senioriem 1.gr.  <b>10:00 – 12:00</b> <b>Senioru ansamblis</b>  11:30 – 13:00 Sporta nodarbības senioriem 2.gr.  8:30 - 17:30 <b>Brīvais apmeklējums*</b>  8:30 - 17:00 Pārtikas, higiēnas paku izdale  15.00 - 17.00 Galda spēles bērniem (Andris)  8:30 – 17:00 Psihologs* (pēc pieraksta)	<b>12.</b>  10:00 - 11:00 Nūjošanas nodarbība  12:00 – 15:00 Senioru – amatieru teātris  8:30 -17:00 Pārtikas, higiēnas paku izdale*  <b>10:00 – 12:00</b> <b>“Adīšanas pulciņš”</b> <b>Aicināti visi interesenti</b> (Rasma M.)  <b>15:00 – 16:00</b> <b>Radošā nodarbība</b> <b>bērniem</b> (Inga)  8:30 - 17:30 <b>Brīvais apmeklējums*</b>  <b>8:30 – 17:00</b> <b>Psihologs*</b> (pēc pieraksta)  <b>18:00 – 20:00</b>	<b>13.</b>  10:00 – 11:30 Sporta nodarbības senioriem 1.gr.  11:30 – 13:00 Sporta nodarbības senioriem 2.gr.  <b>12:00 - 15:00</b> <b>Atbalsta grupa</b> <b>“Dzīvesprasmes”</b> (cilvēkiem ar garīga rakstura traucējumiem)  8:30 - 17:30 <b>Brīvais apmeklējums*</b>  8:30 - 17:00 Pārtikas, higiēnas paku izdale*  <b>8:30 – 17:00</b> <b>Psihologs*</b> (pēc pieraksta)  <b>18:00 - 19:00</b> <b>12 soļu Al-anon</b> <b>pašizaugsmes grupa*</b> Iepriekš pieteikties pa tel.29387363	<b>14.</b>  10:00 - 14:00 Lielvārdes Invalīdu biedrības tikšanās  <b>8:30 - 17:30</b> <b>Brīvais apmeklējums*</b>  8:30 - 17:00 Pārtikas, higiēnas paku izdale*  <b>12:00 - 15:00</b> <b>Atbalsta grupa</b> <b>“Dzīves spēks”</b> (cilvēkiem ar kustību traucējumiem)  <b>8:30 – 17:00</b> <b>Psihologs*</b> (pēc pieraksta)  <b>18:30 – 19:30</b> <b>AA sapulce *</b>	<b>15.</b>  10:00 – 11:30 Sporta nodarbības senioriem 1.gr.  11:30 – 13:00 Sporta nodarbības senioriem 2.gr.  <b>10:00 – 12:00</b> <b>Radošā nodarbība</b> <b>pieaugušajiem</b> <b>“Gardās pankūkas”</b> (Vija)  14:00 - 13:00 Izglītojoši, saimnieciski, organizatoriski pasākumi, metodiskais darbs  <b>8:30 - 13:00</b> <b>Brīvais apmeklējums*</b>  <b>8:30 – 13:00</b> <b>Psihologs*</b> (pēc pieraksta)  8:30 - 13:00

	<p>Pasākums projekta Nr.9.2.4.2./16/1/081 "Veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi Lielvārdes novadā" ietvaros</p> <p><b>Jauno vecāku skola (slēgta grupa)</b></p> <p>Pieteikšanās un informācija M.Ranga tālr.28337748</p>			<p>Pārtikas, higiēnas paku izdale*</p>
<p><b>18.</b></p> <p>10:00 – 11:30 Sporta nodarbības senioriem 1.gr.</p> <p><b>10:00 – 12:00</b> <b>Senioru ansamblis</b></p> <p>11:30 – 13:00 Sporta nodarbības senioriem 2.gr.</p> <p>8:30 - 17:30 <b>Brīvais apmeklējums*</b></p> <p>8:30 - 17:00 Pārtikas, higiēnas paku izdale</p> <p>15.00 - 17.00 Galda spēles bērniem (Andris)</p> <p>8:30 – 17:00 Psihologs* (pēc pieraksta)</p>	<p><b>19.</b></p> <p>10:00 - 11:00 Nūjošanas nodarbība</p> <p>12:00 – 15:00 Senioru – amatieru teātris</p> <p>8:30 -17:00 Pārtikas, higiēnas paku izdale*</p> <p><b>15:00 – 16:00</b> <b>Radošā nodarbība bērniem</b> (Inga)</p> <p>8:30 - 17:30 <b>Brīvais apmeklējums*</b></p> <p><b>8:30 – 17:00</b> <b>Psihologs*</b></p> <p><b>18:00 – 20:00</b> Pasākums projekta Nr.9.2.4.2./16/1/081 "Veselības veicināšanas un slimību</p>	<p><b>20.</b></p> <p>10:00 – 11:30 Sporta nodarbības senioriem 1.gr.</p> <p>11:30 – 13:00 Sporta nodarbības senioriem 2.gr.</p> <p><b>12:00 - 15:00</b> <b>Atbalsta grupa "Dzīvesprasmes"</b> (cilvēkiem ar garīga rakstura traucējumiem)</p> <p>8:30 - 17:30 <b>Brīvais apmeklējums*</b></p> <p>8:30 - 17:00 Pārtikas, higiēnas paku izdale*</p> <p><b>8:30 – 17:00</b> <b>Psihologs*</b> (pēc pieraksta)</p>	<p><b>21.</b></p> <p>10:00 - 14:00 Lielvārdes Invalīdu biedrības tikšanās</p> <p>10:00 – 12:00 Senioru ansamblis</p> <p>8:30 -17:30 <b>Brīvais apmeklējums*</b></p> <p><b>12:00 - 15:00</b> <b>Atbalsta grupa "Dzīvēsspēks"</b> (cilvēkiem ar kustību traucējumiem)</p> <p>8:30 - 17:00 Pārtikas, higiēnas paku izdale*</p> <p><b>8:30 – 17:00</b> <b>Psihologs*</b> (pēc pieraksta)</p> <p><b>18:30 – 19:30</b></p>	<p><b>22.</b></p> <p>10:00 – 11:30 Sporta nodarbības senioriem 1.gr.</p> <p><b>10:00 – 12:00</b> <b>Radošā nodarbība pieaugušajiem "Gleznošana"</b> (Vita, Inga)</p> <p>11:30 – 13:00 Sporta nodarbības senioriem 2.gr.</p> <p>12:00 - 13:00 Izglītojoši, saimnieciski, organizatoriski pasākumi, metodiskais darbs</p> <p><b>8:30 - 15:00</b> <b>Brīvais apmeklējums*</b></p> <p><b>8:30 – 15:00</b></p>

	profilakses pasākumi Lielvārdes novadā” ietvaros <b>Jauno vecāku skola (slēgta grupa)</b> Pieteikšanās un informācija M.Ranga tālr.28337748	<b>18:00 - 19:00</b> <b>12 soļu Al-anon pašizaugsmes grupa*</b> Iepriekš pieteikties pa tel.29387363	<b>AA sapulce *</b>	<b>Psihologs*</b> (pēc pieraksta)  8:30 - 15:00 Pārtikas, higiēnas paku izdale*
<p align="center"><b>25.</b></p> <p>10:00 – 11:30 Sporta nodarbības senioriem 1.gr.</p> <p><b>10:00 – 12:00</b> <b>Senioru ansamblis</b></p> <p>11:30 – 13:00 Sporta nodarbības senioriem 2.gr.</p> <p>8:30 - 17:30 <b>Brīvais apmeklējums*</b></p> <p>8:30 - 17:00 Pārtikas, higiēnas paku izdale</p> <p>15.00 - 17.00 Galda spēles bērniem (Andris)</p> <p>8:30 – 17:00 Psihologs* (pēc pieraksta)</p>	<p align="center"><b>26.</b></p> <p>10:00 - 11:00 Nūjošanas nodarbība</p> <p>12:00 – 15:00 Senioru – amatieru teātris</p> <p>8:30 -17:00 Pārtikas, higiēnas paku izdale*</p> <p><b>15:00 – 16:00</b> <b>Radošā nodarbība bērniem</b> (Inga)</p> <p>8:30 - 17:30 <b>Brīvais apmeklējums*</b></p> <p><b>8:30 – 17:00</b> <b>Psihologs*</b> (pēc pieraksta)</p> <p><b>18:00 – 20:00</b> Pasākums projekta Nr.9.2.4.2./16/1/081 “Veselības veicināšanas un slimību</p>	<p align="center"><b>27.</b></p> <p>10:00 – 11:30 Sporta nodarbības senioriem 1.gr.</p> <p>11:30 – 13:00 Sporta nodarbības senioriem 2.gr.</p> <p><b>10:00 - 12:00</b> <b>Atbalsta grupa “Dzīvesprasmes”</b> (cilvēkiem ar garīga rakstura traucējumiem)</p> <p>8:30 - 17:30 <b>Brīvais apmeklējums*</b></p> <p>8:30 - 17:00 Pārtikas, higiēnas paku izdale*</p> <p><b>8:30 – 17:00</b> <b>Psihologs*</b> (pēc pieraksta)</p> <p><b>18:00 - 19:00</b></p>	<p align="center"><b>28.</b></p> <p>10:00 – 12:00 Senioru ansamblis</p> <p>10:00 - 14:00 Lielvārdes Invalīdu biedrības tikšanās</p> <p>10:00 – 13:00 Supervīzija psihologiem (slēgta grupa)</p> <p><b>13:00 - 15:00</b> <b>Atbalsta grupa “Dzīvēsspēks”</b> (cilvēkiem ar kustību traucējumiem)</p> <p><b>8:30 - 17:30</b> <b>Brīvais apmeklējums*</b></p> <p>8:30 - 17:00 Pārtikas, higiēnas paku izdale*</p> <p><b>8:30 – 17:00</b> <b>Psihologs*</b> (pēc pieraksta)</p>	<p align="center"><b>29.</b></p> <p>10:00 – 11:30 Sporta nodarbības senioriem 1.gr.</p> <p>11:30 – 13:00 Sporta nodarbības senioriem 2.gr.</p> <p><b>10:00 – 12:00</b> <b>Radošā nodarbība pieaugušajiem</b> <b>“Dekupāža (čemodānu u.c.lietu)”</b> (Vita, Inga)</p> <p><b>12:00 – 15:00</b> <b>Pensionāru biedrības tikšanās</b></p> <p>14:00 - 13:00 Izglītojoši, saimnieciski, organizatoriski pasākumi, metodiskais darbs</p> <p><b>8:30 - 13:00</b></p>

	profilakses pasākumi Lielvārdes novadā” ietvaros <b>Jauno vecāku skola (slēgta grupa)</b> Pieteikšanās un informācija M.Ranga tālr.28337748	<b>12 soļu Al-anon pašizaugsmes grupa*</b> Iepriekš pieteikties pa tel.29387363	<b>18:30 – 19:30</b> <b>AA sapulce *</b>	<b>Brīvais apmeklējums*</b> <b>8:30 – 13:00</b> <b>Psihologs*</b> (pēc pieraksta)  8:30 - 13:00 Pārtikas, higiēnas paku izdale*
--	--	--	---	---

**\*Dienas centra darba plāns var mainīties!**

**\*Brīvais apmeklējums** - veļas mazgāšana (pēc pieraksta), dušas lietošana, datora lietošana (45 min.), preses lasīšana, sarunas, bērnu istaba - pirmsskolas bērniem, galda spēles, lietoto apģērbu, mantu, grāmatu u.c. lietu labdarība.

Info tālr. 65053895

**\*Rehabilitācijas un rotaļu laukums**– pieejams **TIKAI** dienas centra darba laikā.

**\*Psihologs Linda Riekstiņa-Avotiņa pieņem pēc iepriekšējā pieraksta (t.20266604). Lielvārdes novada iedzīvotājiem bezmaksas.**

**\*12 soļu Al-anon pašizaugsmes grupa** – cerība un palīdzība alkoholiķu tuviniekiem un draugiem. Bezmaksas. Iepriekš pieteikties pa tel.29387363.

**\*AA sapulce** – Anonīmie alkoholiķi ir sievietes un vīriešu sadraudzība, kurā viņi dalās savā pieredzē, spēkā un cerībās, lai atrisinātu savu kopējo problēmu un palīdzētu citiem atveseļoties no alkoholisma. Bezmaksas.

**\* Pārtikas, higiēnas paku izdale** - Eiropas Atbalsta fonda vistrūcīgākajām personām (EAFVP) atbalsta komplektu (pārtikas pakas, higiēnas pakas izsniegšana trūcīgām, krīzes situācijā esošām ģimenēm (personām) un maznodrošinātām ģimenēm (personām), ja izziņā ir speciāla atzīme, ka tā atbilst EAFVP atbalsta saņemšanas nosacījumiem. Izziņu izsniedz Lielvārdes novada Sociālais dienests.

