

# Lielvārdes Sociālā dienas aprūpes centra darba plāns

## 2019.gada OKTOBRIS

PIRMDIENA	OTRDIENA	TREŠDIENA	CETURTDIENA	PIEKTDIENA
	<p><b>1.</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 izdale</p> <p><b>14:00 -15:30</b> <b>Radošā nodarbība bērniem</b> (Vineta)</p> <p>8:30 - 17:30 <b>Brīvais apmeklējums*</b></p> <p><b>18:00 – 20:00</b> <b>Jauno vecāku skola.</b> <b>4.nodarbība</b> (5 nodarbību cikls) Pasākums projekta “Veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi Lielvārdes novadā” ietvaros <b>Pieteikties pie</b> <b>M.Rangas 28337748</b> (Slēgta grupa)</p>	<p><b>2.</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) Slēgta grupa</p> <p>8:30 - 17:30 <b>Brīvais apmeklējums*</b></p> <p>8:30 - 17:00 Pārtikas, higiēnas paku izdale</p> <p>18:00 - 19:00 12 soļu Al-anon pašizaugsmes grupa* Iepriekš pieteikties pa tel.29387363</p>	<p><b>3.</b></p> <p><b>9:00 – 15:00</b> <b>“Tingeltangels” (lietoto apģērbu, mantu, grāmatu u.c. lietu labdarība)</b></p> <p><b>10:00 – 11:00</b> <b>Datornodarbība iesācējiem, viedtālrunu lietošanas pamati</b></p> <p>10:00 - 14:00 Lielvārdes Invalīdu biedrības tikšanās</p> <p><b>12:00 - 15:00</b> <b>Atbalsta grupa “Dzīvespēks”</b> (cilvēkiem ar kustību traucējumiem) Slēgta grupa</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>18:30 – 19:30</b> <b>AA sapulce *</b></p>	<p><b>4.</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 “Gleznošana”</b> (Vita)</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>8:30 - 15:00 Pārtikas, higiēnas paku izdale</p>

7.

10:00 – 11:30  
Sporta nodarbības  
senioriem 1.gr.

11:30 – 13:00  
Sporta nodarbības  
senioriem 2.gr.

8:30 - 17:30  
**Brīvais  
apmeklējums\***

8:30 - 17:00  
Pārtikas, higiēnas paku  
izdale

15:00 – 17:00  
Galda spēles bērniem  
(Andris)



8.

10:00 - 12:00  
Nūjošanas nodarbība  
12:00 – 15:00  
Senioru – amatieru teātris

8:30 - 17:00  
Pārtikas, higiēnas paku  
izdale

**14:00 -15:30  
Radošā nodarbība  
bērniem  
(Vineta)**

8:30 – 17:00  
Psihologs\*  
(pēc pieraksta)

8:30 - 17:30  
**Brīvais apmeklējums\***

**18:00 – 20:00**

**Jauno vecāku skola.  
5.nodarbība**  
(5 nodarbību cikls)

Pasākums projekta  
“Veselības veicināšanas un  
slimību profilakses pasākumi  
Lielvārdes novadā” ietvaros

**Pieteikties pie  
M.Rangas 28337748**  
(Slēgta grupa)

9.

10:00 – 11:30  
Sporta nodarbības  
senioriem 1.gr.

11:30 – 13:00  
Sporta nodarbības  
senioriem 2.gr.

**12:00 - 15:00  
Atbalsta grupa  
“Dzīvesprasmes”**  
(cilvēkiem ar garīga rakstura  
traucējumiem)  
Slēgta grupa

8:30 – 17:00  
Psihologs\*  
(pēc pieraksta)

8:30 - 17:30  
**Brīvais apmeklējums\***  
8:30 - 17:00  
Pārtikas, higiēnas paku  
izdale

18:00 - 19:00  
12 soļu AI-anon  
pašizaugsmes grupa\*  
Iepriekš pieteikties pa  
tel.29387363

10.

10:00 - 14:00  
Lielvārdes Invalīdu  
biedrības tikšanās

10:00 – 12:00  
Senioru ansamblis

**10:00 – 11:00  
Datornodarbība  
iesācējiem, viedtālrunu  
lietošanas pamati**

**12:00 - 15:00  
Atbalsta grupa  
“Dzīvespēks”**  
(cilvēkiem ar kustību  
traucējumiem)  
Slēgta grupa

8:30 – 17:00  
Psihologs\*  
(pēc pieraksta)

8:30 - 17:30  
**Brīvais apmeklējums\***

8:30 - 17:00  
Pārtikas, higiēnas paku  
izdale

**18:00 – 20:00  
Uztura skolas  
nodarbība**  
(vada Z.Mihailovska)

**Aicināti visi!  
18:30 – 19:30  
AA sapulce \***

11.

10:00 – 11:30  
Sporta nodarbības  
senioriem 1.gr.

11:30 – 13:00  
Sporta nodarbības  
senioriem 2.gr.

**10:00 – 12:00  
Radošā nodarbība  
pieaugušajiem  
“Pūce no klūgām”**  
(Sandra, Vita)

8:30 – 15:00  
Psihologs\*  
(pēc pieraksta)

14:00 - 15:00  
Izglītojoši, saimnieciski,  
organizatoriski  
pasākumi,  
metodiskais darbs

8:30 - 15:00  
**Brīvais apmeklējums\***

8:30 - 15:00  
Pārtikas, higiēnas paku  
Izdale

14.	15.	16.	17.	18.
10:00 – 11:30 Sporta nodarbības senioriem 1.gr.	10:00 - 11:00 Nūjošanas nodarbība	10:00 – 11:30 Sporta nodarbības senioriem 1.gr.	9.30 – 11:30 Senioru ansamblis	10:00 – 11:30 Sporta nodarbības senioriem 1.gr.
11:30 – 13:00 Sporta nodarbības senioriem 2.gr.	10:00 – 12:00 Senioru ansamblis	11:30 – 13:00 Sporta nodarbības senioriem 2.gr.	<b>12:00 – 16:00</b> <b>Lielvārdes Invalīdu</b> <b>biedrības pasākums</b> <b>biedriem</b> (kamīnzāle)	11:30 – 13:00 Sporta nodarbības senioriem 2.gr.
<b>8:30 – 17:00</b> <b>Psihologs*</b> (pēc pieraksta)	<b>14:00 -15:30</b> <b>Radošā nodarbība</b> <b>bērniem</b> (Vineta)	8:30 - 17:30 <b>Brīvais apmeklējums*</b>	8:30 – 17:00 Psihologs* (pēc pieraksta)	<b>10:00 – 12:00</b> <b>Radošā nodarbība</b> <b>pieaugušajiem</b> <b>“Dekori no nagliņām</b> <b>un diedzīņiem”</b> (Vineta)
8:30 - 17:30 <b>Brīvais</b> <b>apmeklējums*</b>	8:30 – 17:00 Psihologs* (pēc pieraksta)	<b>8:30 – 17:00</b> <b>Psihologs*</b> (pēc pieraksta)	<b>8:30 - 15:30</b> <b>Brīvais apmeklējums*</b>	14:00 - 15:00 Izglītojoši, saimnieciski, organizatoriski pasākumi, metodiskais darbs
8:30 - 17:00 Pārtikas, higiēnas paku izdale	8:30 - 17:30 <b>Brīvais apmeklējums*</b>	<b>12:00 - 15:00</b> <b>Atbalsta grupa</b> <b>“Dzīvesprasmes”</b> (cilvēkiem ar garīga rakstura traucējumiem) Slēgta grupa	10:00 – 11:00 Datornodarbība iesācējiem, viedtālrunu lietošanas pamati	8:30 – 15:00 Psihologs* (pēc pieraksta)
15:00 – 17:00 Galda spēles bērniem (Andris)	<b>18:00 – 20:00</b> <b>Bērnu emocionālā</b> <b>audzināšana</b> <b>1.nodarbība</b> (10 nodarbību cikls) Pasākums projekta “Veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi Lielvārdes novadā” ietvaros	18:00 - 19:00 12 soļu Al-anon pašizaugsmes grupa* Iepriekš pieteikties pa tel.29387363	<b>12:00 - 15:00</b> <b>Atbalsta grupa</b> <b>“Dzīves spēks”</b> (cilvēkiem ar kustību traucējumiem) Slēgta grupa	8:30 - 15:00 <b>Brīvais apmeklējums*</b>
	<b>Pieteikties pie</b> <b>M.Rangas 28337748</b> (Slēgta grupa)		8:30 - 15:30 Pārtikas, higiēnas paku izdale*	8:30 - 15:00 Pārtikas, higiēnas paku izdale
			<b>18:30 – 19:30</b> <b>AA sapulce *</b>	

21.	22.	23.	24.	25.
<p>10:00 – 11:30 Sporta nodarbības senioriem 1.gr.</p>	<p>10:00 - 12:00 Nūjošanas nodarbība</p>	<p>10:00 – 11:30 Sporta nodarbības senioriem 1.gr.</p>	<p>10:00 - 14:00 Lielvārdes Invalīdu biedrības tikšanās</p>	<p>10:00 – 11:30 Sporta nodarbības senioriem 1.gr.</p>
<p>11:30 – 13:00 Sporta nodarbības senioriem 2.gr.</p>	<p>12:00 – 15:00 Senioru – amatieru teātris</p>	<p>11:30 – 13:00 Sporta nodarbības senioriem 2.gr.</p>	<p>10:00 – 12:00 Senioru ansamblis</p>	<p><b>10:00 – 12:00</b> <b>Radošā nodarbība</b> <b>pieaugušajiem</b> <b>“Kroņu darbnīca”</b> (Vita, Vineta)</p>
<p><b>8:30 – 17:00</b> <b>Psihologs*</b> (pēc pieraksta)</p>	<p>8:30 - 17:00 Pārtikas, higiēnas paku izdale</p>	<p>8:30 – 17:00 Psihologs* (pēc pieraksta)</p>	<p><b>10:00 – 11:00</b> <b>Datornodarbība</b> <b>iesācējiem, viedtālrunu</b> <b>lietošanas pamati</b></p>	<p><b>12.00-15.00</b> <b>Pensionāru biedrības</b> <b>tematiskā pēcpusdiena</b></p>
<p>8:30 - 17:30 <b>Brīvais</b> <b>apmeklējums*</b></p>	<p><b>14:00 -15:30</b> <b>Radošā nodarbība</b> <b>bērniem</b> (Vineta)</p>	<p>8:30 - 17:30 <b>Brīvais apmeklējums*</b></p>	<p>8:30 – 17:00 Psihologs* (pēc pieraksta)</p>	<p>1:30 – 13:00 Sporta nodarbības senioriem 2.gr.</p>
<p>8:30 - 17:00 Pārtikas, higiēnas paku izdale</p>	<p>8:30 – 17:00 Psihologs* (pēc pieraksta)</p>	<p>8:30 - 17:00 Pārtikas, higiēnas paku izdale*</p>	<p>8:30 -17:30 <b>Brīvais apmeklējums*</b></p>	<p>8:30 – 15:00 Psihologs* (pēc pieraksta)</p>
<p><b>13.00 - 16.00</b> <b>Galda spēļu turnīrs</b> <b>bērniem</b></p>	<p>8:30 - 17:30 <b>Brīvais apmeklējums*</b></p>	<p><b>12:00 - 15:00</b> <b>Atbalsta grupa</b> <b>“Dzīvesprasmis”</b> (cilvēkiem ar garīga rakstura traucējumiem) Slēgta grupa</p>	<p>8:30 - 17:00 Pārtikas, higiēnas paku izdale*</p>	<p><b>8:30 - 15:00</b> <b>Brīvais apmeklējums*</b></p>
<p><b>13.00 - 16.00</b> <b>Galda spēļu turnīrs</b> <b>bērniem</b></p>	<p><b>18:00 – 20:00</b> <b>Bērnu emocionālā</b> <b>audzināšana</b> <b>2.nodarbība</b> (10 nodarbību cikls) Pasākums projekta “Veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi Lielvārdes novadā” ietvaros</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>13:30 - 15:30</b> <b>Atbalsta grupa</b> <b>“Dzīvēsspēks”</b> (cilvēkiem ar kustību traucējumiem) Slēgta grupa</p>	<p>8:30 - 15:00 Pārtikas, higiēnas paku izdale*</p>
	<p><b>Pieteikties pie</b> <b>M.Rangas 28337748</b> (Slēgta grupa)</p>		<p><b>18:30 – 19:30</b> <b>AA sapulce *</b></p>	

28.

10:00 – 11:30  
Sporta nodarbības  
senioriem 1.gr.

11:30 – 13:00  
Sporta nodarbības  
senioriem 2.gr.

8:30 – 17:00  
Psihologs\*  
(pēc pieraksta)

8:30 - 17:30  
**Brīvais  
apmeklējums\***

8:30 - 17:00  
Pārtikas, higiēnas paku  
izdale

15.00 - 17.00  
Galda spēles bērniem  
(Andris)



29.

10:00 - 12:00  
Nūjošanas nodarbība  
12:00 – 15:00  
Senioru – amatieru teātris

8:30 - 17:00  
Pārtikas, higiēnas paku  
izdale

8:30 – 17:00  
Psihologs\*  
(pēc pieraksta)

8:30 - 17:30  
**Brīvais apmeklējums\***

**13.00-15.00**  
**“Saruna pie tējas”**  
(Linda, Vineta)  
Sarunu klubiņš. Aicināti visi  
interesenti!  
Iepriekšēja pieteikšanās pa  
tālruni 65053896

**18:00 – 20:00**  
**Bērnu emocionālā  
audzināšana**  
**3.nodarbība**  
(10 nodarbību cikls)  
Pasākums projekta  
“Veselības veicināšanas un  
slimību profilakses pasākumi  
Lielvārdes novadā” ietvaros

**Pieteikties pie**  
**M.Rangas 28337748**  
(Slēgta grupa)

30.

10:00 – 11:30  
Sporta nodarbības  
senioriem 1.gr.

11:30 – 13:00  
Sporta nodarbības  
senioriem 2.gr.

8:30 – 17:00  
Psihologs\*  
(pēc pieraksta)

8:30 - 17:30  
**Brīvais apmeklējums\***

8:30 - 17:00  
Pārtikas, higiēnas paku  
izdale\*

**12:00 - 15:00**  
**Atbalsta grupa**  
**“Dzīvesprasmes”**  
(cilvēkiem ar garīga rakstura  
traucējumiem)  
Slēgta grupa

**18:00 - 19:00**  
**12 soļu Al-anon**  
**pašizaugsmes grupa\***  
Iepriekš pieteikties pa  
tel.29387363

31.

10:00 - 14:00  
Lielvārdes Invalīdu  
biedrības tikšanās

10:00 – 12:00  
Senioru ansamblis

**10:00 – 11:00**  
**Datornodarbība**  
**iesācējiem, viedtālrunu**  
**lietošanas pamati**

8:30 – 17:00  
Psihologs\*  
(pēc pieraksta)

10:00 – 13:00  
Supervīzija psihologiem  
(slēgta grupa)

8:30 -17:30  
**Brīvais apmeklējums\***

8:30 - 17:00  
Pārtikas, higiēnas paku  
izdale\*

**13:30 - 15:30**  
**Atbalsta grupa**  
**“Dzīvēspēks”**  
(cilvēkiem ar kustību  
traucējumiem)  
Slēgta grupa

**18:00 – 20:00**  
**Uztura skolas**  
**Nodarbība**



**“Pārtikas nepanesība  
un alerģija”**  
(vada Z.Mihailovska)  
**Pieteikties pie  
M.Rangas 28337748**

**Aicināti visi!**

**18:30 – 19:30**

**AA sapulce \***

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

**\*Brīvais apmeklējums** - veļas mazgāšana (pēc pieraksta), dušas lietošana, datora lietošana (45 min.), preses lasīšana, sarunas, bērnu istaba – pirmsskolas vecuma 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 sieviešu 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.

**“Tingeltangels”** – katra mēneša 1.ceturtdienā Lielvārdes novada iedzīvotājiem tiek piedāvāta iespēja bez maksas izvēlēties sev ikdienā nepieciešamās lietas - lietotu apģērbu, apavus, bērnu mantas, grāmatas u.c. (Labdarības ziedotājiem **lūgums ziedot tikai tīru, nesaplēstu un labu apģērbu, apavus, bērnu mantas, traukus u.c. saimniecībā noderīgas lietas**).