


# Lielvārdes Sociālā dienas aprūpes centra darba plāns



## 2020.gada JŪNIJS

PIRMDIENA	OTRDIENA	TREŠDIENA	CETURTDIENA	PIEKTDIENA
1.	2.	3.	4.	5.
10:00 – 11:30 Sporta nodarbības senioriem 1.gr.	10:00 - 12:00 Nūjošanas nodarbība	10:00 – 11:30 Sporta nodarbības senioriem 1.gr.	<b>10:00 – 16:00</b> <b>Atbalsta grupa</b> <b>“Dzīvesprasmes”</b> (cilvēkiem ar garīga rakstura traucējumiem) Slēgta grupa	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>LPB teātra “Paši”</b> <b>mēģinājums</b>	11:30 – 13:00 Sporta nodarbības senioriem 2.gr.	10:00 - 14:00 Lielvārdes Invalīdu biedrības tikšanās	11:30 – 13:00 Sporta nodarbības senioriem 2.gr.
8:30 - 17:30 <b>Brīvais</b> <b>apmeklējums*</b>	8:30 - 17:00 Pārtikas, higiēnas paku izdale	8:30 – 17:00 Psihologs* (pēc pieraksta)	<b>8:30 – 17:30</b> <b>Brīvais apmeklējums*</b>	<b>12:00-15:00</b> <b>LPB teātra “Paši”</b> <b>mēģinājums</b>
8:30 - 17:00 Pārtikas, higiēnas paku izdale	8:30 – 17:00 Psihologs* (pēc pieraksta)	8:30 - 17:30 <b>Brīvais apmeklējums*</b> 8:30 - 17:00	8:30 – 17:00 Pārtikas, higiēnas paku izdale*	14:00 – 15:00 Izglītojoši, saimnieciski, organizatoriski pasākumi, metodiskais darbs
15:00 – 17:00 Galda spēles bērniem (Vineta, Andris) Ar iepriekšēju pierakstu t.65053895 līdz 6 bērniem	8:30 - 17:30 <b>Brīvais apmeklējums*</b>	Pārtikas, higiēnas paku izdale	<b>18:30 – 19:30</b> <b>AA sapulce *</b>	<b>8:30 – 15:00</b> <b>Brīvais apmeklējums*</b>
	<b>18.00-20.00</b> <b>Lekciju cikls par garīgo</b> <b>veselību</b> <b>“Kas ir mobings?”</b> Pasākums projekta “Veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi Lielvārdes novadā” ietvaros Pieteikties <a href="mailto:vitasaleniiece@inbox.lv">vitasaleniiece@inbox.lv</a> , t.26479458 (ierobežota grupa)	18:00 - 19:00 12 soļu Al-anon pašizaugsmes grupa* Iepriekš pieteikties pa tel.29387363	<b>18.00-20.00</b> <b>Lekciju cikls par garīgo</b> <b>veselību</b> <b>“Mana psihoemocionālā</b> <b>veselība”</b> Pasākums projekta “Veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi Lielvārdes novadā” ietvaros	8:30 – 15:00 Pārtikas, higiēnas paku izdale

			<p>Pieteikties  <a href="mailto:vitasaleniece@inbox.lv">vitasaleniece@inbox.lv</a> ,  t.26479458  (ierobežota grupa)</p>	
<p>8.</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>8:30 - 17:00 Pārtikas, higiēnas paku izdale</p> <p>15:00 – 17:00 Galda spēles bērniem (Vineta, Andris) Ar iepriekšēju pierakstu t.65053895 līdz 6 bērniem</p>	<p>9.</p> <p>10:00 - 12:00 Nūjošanas nodarbība</p> <p><b>12:00-15:00 LPB teātra “Paši” mēģinājums</b></p> <p>8:30 - 17:00 Pārtikas, higiēnas paku izdale</p> <p>8:30 – 17:00 Psihologs* (pēc pieraksta)</p> <p>8:30 - 17:30 <b>Brīvais apmeklējums*</b></p> <p><b>18.00-20.00 Lekciju cikls par garīgo veselību</b></p> <p><b>“Skumjas. Depresija”</b> Pasākums projekta “Veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi Lielvārdes novadā” ietvaros Pieteikties  <a href="mailto:vitasaleniece@inbox.lv">vitasaleniece@inbox.lv</a> ,  t.26479458  (ierobežota grupa)</p>	<p>10.</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>13:00 - 15:00 Atbalsta grupa “Dzīvēsspēks”</b> (cilvēkiem ar kustību traucējumiem) Slēgta grupa</p> <p>8:30 – 17:00 Psihologs* (pēc pieraksta)</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 AI-anon pašizaugsmes grupa* Iepriekš pieteikties pa tel.29387363</p>	<p>11.</p> <p>8:30 – 17:00 Psihologs* (pēc pieraksta)</p> <p><b>10:00 - 14:00 Atbalsta grupa “Dzīvesprasmes”</b> (cilvēkiem ar garīga rakstura traucējumiem) Slēgta grupa</p> <p><b>14.00 -17.00 Supervīzija psihologiem</b> Slēgta grupa</p> <p>8:30 - 17:30 <b>Brīvais apmeklējums*</b></p> <p>8:30 - 17:00 Pārtikas, higiēnas paku izdale</p> <p><b>18:30 – 19:30 AA sapulce *</b></p> <p><b>18.00-20.00 Lekciju cikls par garīgo veselību</b></p> <p><b>“Pshosomatiskās salimšanas”</b> Pasākums projekta “Veselības veicināšanas un</p>	<p>12.</p> <p>10:00-13:00 Sporta nodarbības senioriem 1.gr. (slēgts pasākums)</p> <p>11:30 – 13:00 Sporta nodarbības senioriem 2.gr.</p> <p><b>12:00-15:00 LPB teātra “Paši” mēģinājums</b></p> <p><b>10:00 – 13:00 Radošā nodarbība pieaugušajiem “Akvarelis. Gleznošana”</b> (Vita) Ar iepriekšēju pierakstu līdz 5 cilvēkiem t.65053895</p> <p>8:30 – 15:00 Psihologs* (pēc pieraksta)</p> <p>14:00 - 15:00 Izglītojoši, saimnieciski, organizatoriski pasākumi, metodiskais darbs</p>

			slimību profilakses pasākumi Lielvārdes novadā” ietvaros Pieteikties <a href="mailto:vitasaleniece@inbox.lv">vitasaleniece@inbox.lv</a> , t.26479458 (ierobežota grupa)	8:30 - 15:00 <b>Brīvais apmeklējums*</b>  8:30 - 15:00 Pārtikas, higiēnas paku izdale
15.  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>Senioru ansamblis</b>  <b>10:00 – 11:00</b> <b>Datornodarbība</b> <b>iesācējiem,</b> <b>viedtālrunu</b> <b>lietošanas pamati</b>  8:30 - 17:30 <b>Brīvais</b> <b>apmeklējums*</b>  8:30 - 17:00 Pārtikas, higiēnas paku izdale  15:00 – 17:00 Galda spēles bērniem (Vineta, Andris)	16.  10:00 - 12:00 Nūjošanas nodarbība  <b>12:00-15:00</b> <b>LPB teātra “Paši”</b> <b>mēģinājums</b>  8:30 - 17:00 Pārtikas, higiēnas paku izdale  8:30 – 17:00 Psihologs* (pēc pieraksta)  8:30 - 17:30 <b>Brīvais apmeklējums*</b>  <b>18.00-20.00</b> <b>Lekciju cikls par garīgo</b> <b>veselību</b> <b>“Vecāku un bērnu</b> <b>attiecības”</b> Pasākums projekta “Veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi Lielvārdes novadā” ietvaros	17.  10:00 – 11:30 Sporta nodarbības senioriem 1.gr.  11:30 – 13:00 Sporta nodarbības senioriem 2.gr.  <b>13:00 - 15:00</b> <b>Atbalsta grupa</b> <b>“Dzīves spēks”</b> (cilvēkiem ar kustību traucējumiem) Slēgta grupa  8:30 – 17:00 Psihologs* (pēc pieraksta)  8:30 - 17:30 <b>Brīvais apmeklējums*</b>  8:30 - 17:00 Pārtikas, higiēnas paku izdale  18:00 - 19:00 12 soļu Al-anon pašizaugsmes grupa*	18.  8:30 – 17:00 Psihologs* (pēc pieraksta)  <b>10:00 - 16:00</b> <b>Atbalsta grupa</b> <b>“Dzīvesprasmes”</b> (cilvēkiem ar garīga rakstura traucējumiem) Slēgta grupa  8:30 - 17:30 <b>Brīvais apmeklējums*</b>  8:30 - 17:00 Pārtikas, higiēnas paku izdale  <b>18:30 – 19:30</b> <b>AA sapulce *</b>  <b>18.00-20.00</b> <b>Lekciju cikls par garīgo</b> <b>veselību</b> <b>“Darbs un ģimene”</b> Pasākums projekta “Veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi Lielvārdes novadā” ietvaros	19.  10:00-13:00 Sporta nodarbības senioriem 1.gr. (slēgts pasākums)  11:30 – 13:00 Sporta nodarbības senioriem 2.gr.  <b>12:00-15:00</b> <b>LPB teātra “Paši”</b> <b>mēģinājums</b>  <b>10:00 – 13:00</b> <b>Radošā nodarbība</b> <b>pieaugušajiem</b> <b>“ Rūķīšu mājiņa, ”</b> (Vineta) Ar iepriekšēju pierakstu līdz 5 cilvēkiem t.65053895  8:30 – 15:00 Psihologs* (pēc pieraksta)  14:00 - 15:00 Izglītojoši, saimnieciski, organizatoriski pasākumi,

Ar iepriekšēju pierakstu t.65053895 līdz 6 bērniem	Pieteikties <a href="mailto:vitasaleniece@inbox.lv">vitasaleniece@inbox.lv</a> , t.26479458 (ierobežota grupa)	Iepriekš pieteikties pa tel.29387363	Pieteikties <a href="mailto:vitasaleniece@inbox.lv">vitasaleniece@inbox.lv</a> , t.26479458 (ierobežota grupa)	metodiskais darbs  8:30 - 15:00 <b>Brīvais apmeklējums*</b>  8:30 - 15:00 Pārtikas, higiēnas paku izdale
<p>22.</p> <p><b>Slēgts!</b></p>	<p>23. 24.</p> <p><b>LUSTĪĢU LĪĢOŠANU!</b></p> 		<p>25.</p> <p>8:30 – 17:00 Psihologs* (pēc pieraksta)</p> <p><b>10:00 - 16:00</b> <b>Atbalsta grupa</b> <b>“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><b>18:30 – 19:30</b> <b>AA sapulce *</b></p> <p><b>18.00-20.00</b> <b>Lekciju cikls par garīgo veselību”</b> <b>“Atkarības”</b> Pasākums projekta “Veselības veicināšanas un</p>	<p>26.</p> <p>10:00-13:00 Sporta nodarbības senioriem 1.gr. (slēgts pasākums)</p> <p>11:30 – 13:00 Sporta nodarbības senioriem 2.gr.</p> <p><b>12:00-15:00</b> <b>LPB teātra “Paši” mēģinājums</b></p> <p><b>10:00 – 13:00</b> <b>Radošā nodarbība pieaugušajiem</b> <b>“Dekoratīvie āra puķu podi”</b> (<i>Vineta</i>) Ar iepriekšēju pierakstu līdz 5 cilvēkiem t.65053895</p> <p>8:30 – 15:00 Psihologs* (pēc pieraksta)</p> <p>14:00 - 15:00</p>

		slimību profilakses pasākumi Lielvārdes novadā” ietvaros Pieteikties <a href="mailto:vitasaleniece@inbox.lv">vitasaleniece@inbox.lv</a> , t.26479458 (ierobežota grupa)	Izglītojoši, saimnieciski, organizatoriski pasākumi, metodiskais darbs  8:30 - 15:00 <b>Brīvais apmeklējums*</b>  8:30 - 15:00 Pārtikas, higiēnas paku izdale
<p>29.</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>Senioru ansamblis</b></p> <p><b>10:00 – 11:00</b> <b>Datornodarbība</b> <b>iesācējiem,</b> <b>viedtālruņu</b> <b>lietošanas pamati</b></p> <p>8:30 - 17:30 <b>Brīvais</b> <b>apmeklējums*</b></p> <p>8:30 - 17:00 Pārtikas, higiēnas paku izdale</p>	<p>30.</p> <p>10:00 - 12:00 Nūjošanas nodarbība</p> <p><b>12:00-15:00</b> <b>LPB teātra “Paši”</b> <b>mēģinājums</b></p> <p>8:30 - 17:00 Pārtikas, higiēnas paku izdale</p> <p>8:30 – 17:00 Psihologs* (pēc pieraksta)</p> <p>8:30 - 17:30 <b>Brīvais apmeklējums*</b></p> <p><b>18.00-20.00</b> <b>Lekciju cikls par garīgo</b> <b>veselību</b> <b>“Mobings”</b> Pasākums projekta “Veselības veicināšanas un slimību</p>	 	

<p>15:00 – 17:00 Galda spēles bērniem (Vineta, Andris) Ar iepriekšēju pierakstu t.65053895 līdz 6 bērniem</p>	<p>profilakses pasākumi Lielvārdes novadā” ietvaros Pieteikties <a href="mailto:vitasalenece@inbox.lv">vitasalenece@inbox.lv</a> , t.26479458 (ierobežota grupa)</p>	
---	--	--

## **\* 13.jūnijā atstrādājam 22.jūniju! (no 8.30-15.30)**

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

**\* Jāievēro visi valstī noteiktie drošības pasākumi!**

**\*Brīvais apmeklējums** - veļas mazgāšana (pēc pieraksta), dušas lietošana, datora lietošana (45 min.), preses lasīšana, sarunas, 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 izdare** - 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**).

Darbinieks var atteikt ziedoto mantu pieņemšanu!