

Pakalpojumi Rīgā

ERASMUS+ projekts 2020-1-LV01-
KA204- 077527 Vieglās valodas
veicināšana sociālajai iekļaušanai
PERLSI



Līdzfinansē
Eiropas Savienība



Kā labi pavadīt brīvo laiku Rīgā?

1. Attīstīt savus talantus

Katram cilvēkam ir kāds talants.

Viens skaisti dzied un dejo.

Citam labāk veicas zīmēšanā un rokdarbos.

Pieaugušie Rīgā var attīstīt savus talantus 170 dažādos kolektīvos.

Kolektīvos pulcējas cilvēki ar līdzīgām interesēm un talantiem.

Tie var būt:

- deju kolektīvi;
- kori un ansambļi;
- zīmēšanas un gleznošanas studijas;
- teātra studijas;
- foto studijas;
- lietišķās mākslas studijās.

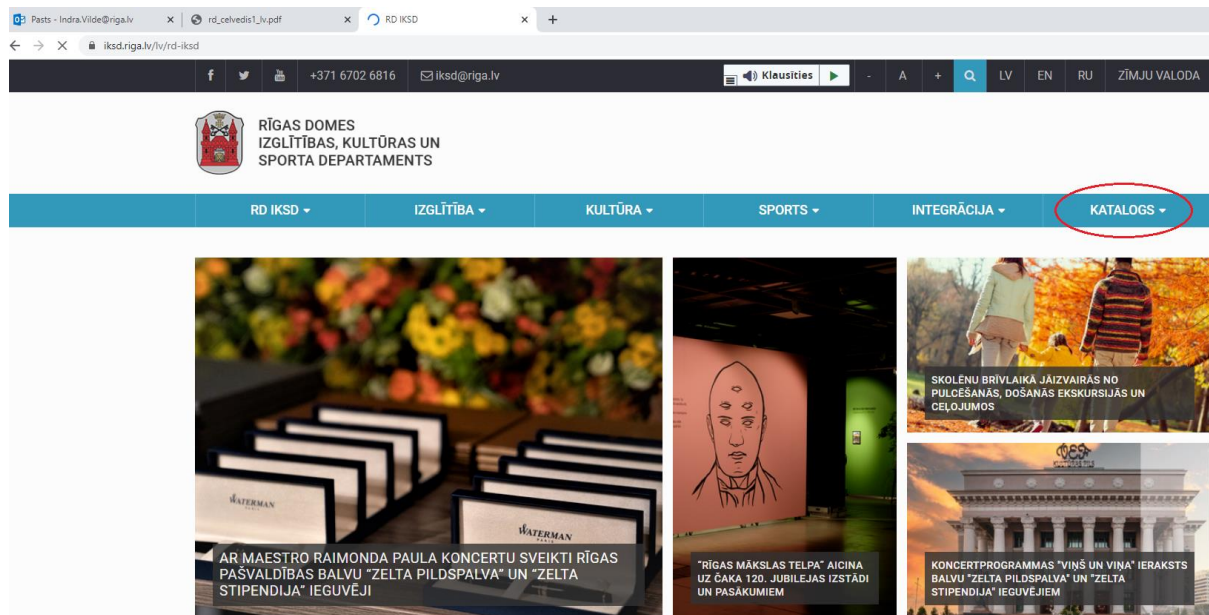
Tajās dalībnieki gatavo dažādus rokdarbus.



Kā atrast savu kolektīvu?

Kolektīvi darbojas Rīgas kultūras centros.

- Informāciju par kolektīviem var atrast internetā www.iksd.riga.lv
Jāatrod un jāatver sadaļa Katalogs.



Sadaļā Katalogs var uzzināt:

- nodarbību vietu;
- nodarbību laiku;
- telefona numuru saziņai.

- Var jautāt Rīgas domes Izglītības, kultūras un sporta departamentā K. Valdemāra ielā 5.
- Var zvanīt pa telefonu 67026816.
- Var rakstīt uz e-pastu iksd@riga.lv

2. Mācīties

Katrs cilvēks var mācīties kaut ko jaunu visas dzīves garumā.

Pieaugušie Rīgā var mācīties dažādosursos un nodarbībās.

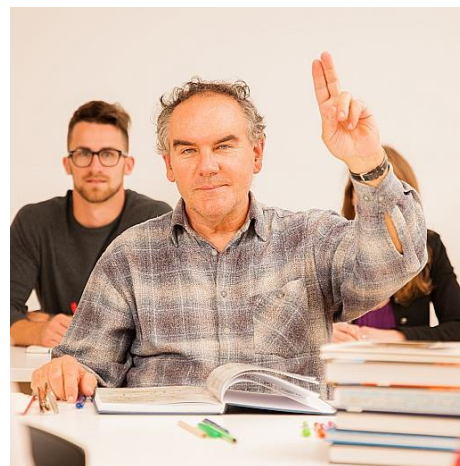
Kursos un nodarbībās var:

- mācīties par dārzkopību vai mājdzīvniekiem;
- mācīties kādu jaunu valodu;
- taisīt rotaslietas;
- saņemt padomus par bērnu audzināšanu;
- mācīties citas noderīgas prasmes.

Kursi un nodarbības sākas katru gadu rudenī.

Daļu naudas par mācībām maksā Rīgas pašvaldība.

Otra daļa jāmaksā dalībniekiem pašiem.



Informāciju par kursiem un nodarbībām var atrast:

- internetā www.iksd.riga.lv

Jāatrod un jāatver sadaļa Pieaugušo izglītība.

Pēc tam jāatrod un jāatver sadaļa Kursi.

riimc.lv/lv/pieauguso-izglitiba/kursi

RĪGAS IZGLĪTĪBAS UN
INFORMATĪVI METODISKAIS
CENTRS

KONTAKTI LAT ENG

RIIMC PEDAGOGIEM **PIEAUGUŠO IZGLĪTĪBA** MĀCĪBU OLIMPIĀDES PAKALPOJUMI

Kursi
Mācību iestādes
Biļžu galerija
Atsauksmes

Sākums / PIEAUGUŠO IZGLĪTĪBA

Kursi

Pieaugušo neformālās izglītības kursus varat izvēlēties un pieteikties pēc norises vietām.

2021. gada NOVEMBRIS - DECEMBRIS plāns: **BUKLETS**

PIETEIKTIES SPIEŽOT ZEMĀK UZ "RĪGĀ KOPĀ"

Svarīgi! No 01.11.2021. ir mainītas mācību izmaksas. (pamatojoties un Rīgas domes 08.09.2021. lēmumu nr. 870)

Drukšanas versija

3. Sportot un mācīties veselīgi dzīvot

Rīgā bez maksas notiek dažādi pasākumi:

- lekcijas un semināri par veselīgu dzīvi;
- praktiskas sporta nodarbības.

Piemēram, nūjošanas un vingrošanas nodarbības.

Šie pasākumi palīdz mācīties dzīvot veselīgi.

Piemēram, kā un kāpēc svarīgi ēst veselīgu.

Kopīgas nodarbības palīdz uzlabot veselību.

Šajās nodarbībās var piedalīties pieaugušie.

Dažās nodarbībās var piedalīties arī bērni.



Informāciju par pasākumiem var atrast:

- internetā www.veseligsridzinieks.lv.

Tajā jāsameklē pasākumu kalendārs.

Pasākumu kalendārā var atrast:

- nodarbības sev piemērotā laikā;
- nodarbības sev piemērotā vietā;
- sev interesantas nodarbības.

Brīvais laiks

Kā bērniem un jauniešiem labi pavadīt brīvo laiku Rīgā?

1. Attīstīt savus talantus

Katram bērnam ir kāds talants.

Viens skaisti dzied un dejo.

Citam labāk veicas zīmēšanā un rokdarbos.

Citi bērni sporto.

Rīgā bērni un jaunieši var:

- mācīties mūzikas, mākslas un sporta skolās.
- piedalīties dažādos interešu pulciņos.

Piemēram, dejojot, zīmēt, spēlēt teātri, taisīt fotogrāfijas vai video.

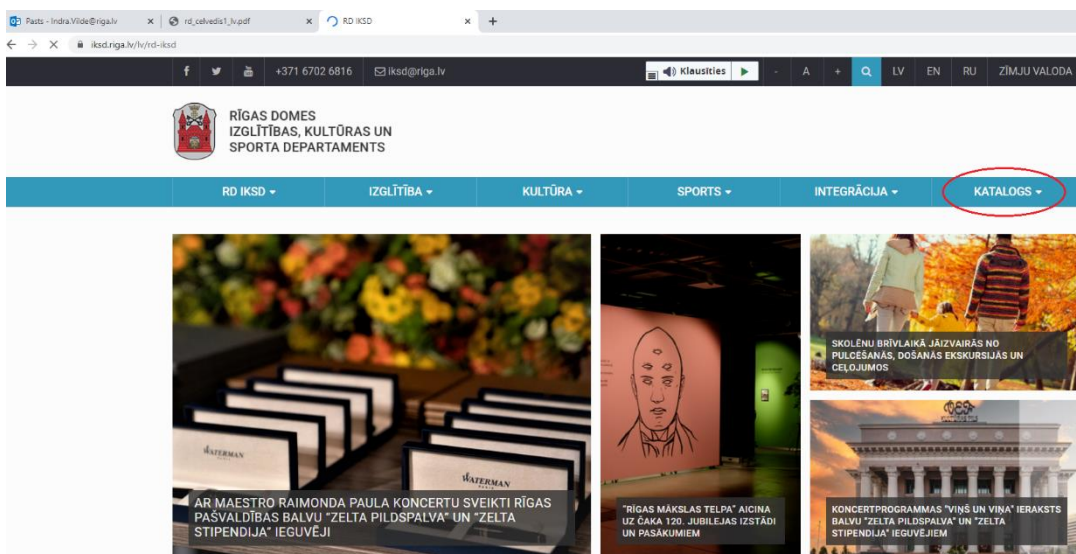
Pulciņos var piedalīties bērni no 3 līdz 25 gadiem.



Kur meklēt informāciju par interešu pulciņiem?

- Informāciju par bērnu brīvā laika pavadīšanas iespējām var atrast internetā www.iksd.riga.lv

Jāatrod un jāatver sadaļa Katalogs.



- Var jautāt Rīgas Izglītības, kultūras un sporta departamentā K. Valdemāra ielā 5.
- Var zvanīt pa telefonu 67026816.
- Var rakstīt uz e-pastu iksd@riga.lv

Vai pulciņi un skolas ir bez maksas?

Daļu naudas par bērnu pulciņiem un skolām maksā Rīgas pašvaldība.

Otra daļa jāmaksā bērnu vecākiem.

Maksāšanas kārtību nosaka Rīgā pašvaldības noteikumi.



2. Tikties ar vienaudžiem

Bērni un jaunieši var iet arī uz brīvā laikā centriem vai istabām.

Tur bērni un jaunieši var:

- spēlēt dažādas spēles;
- lasīt grāmatas;
- skatīties televizoru.

Brīvā laika centros strādā skolotāji.

Viņi darbojas kopā ar bērniem.

Taču bērni paši var izvēlēties sev nodarbošanos.

Uz brīvā laika centru bērni un jaunieši var iet bez maksas.



Veselības aprūpe

Latvijas iedzīvotāji var saņemt ārstu palīdzību.

Ārsta palīdzība var būt par pilnu maksu.

Tad pats cilvēks samaksā pilnu summu par palīdzību.

Par ārsta palīdzību var samaksāt valsts.

Tā ir valsts apmaksāta veselības aprūpe.

Pašiem tikai nedaudz jāpiemaksā.

To sauc par pacienta līdzmaksājumu.



Kādu palīdzību apmaksā valsts?

Latvijas iedzīvotāji var saņemt dažādu ārstu palīdzību.

Piemēram, ārstu speciālistu konsultācijas par savu veselību.

Ir dažādi ārsti speciālisti.

Piemēram, acu ārsts vai nervu ārsts.



Latvijas iedzīvotāji var pārbaudīt veselību.

Piemēram, nodot analīzes vai uztaisīt rentģenu.



Cilvēki var saņemt palīdzību pēc smagām slimībām vai traumām.
Piemēram, masāžu vai vingrošanu.
Sievietes var saņemt palīdzību dzemdībās.



Kur var saņemt valsts apmaksātu aprūpi?

Poliklīnikas, veselības centri un slimnīcas noslēdz līgumu ar valsti.
Tad šajās vietās var saņemt valsts apmaksātu veselības aprūpi.

1. Sarakstu ar poliklīnikām, veselības centriem un slimnīcām var atrast **internetā**:
<https://www.vmnvd.gov.lv/lv/ligumiestazu-saraksts-iedzivotajiem>.

Līgumiestāžu saraksts

Atskatot tekstu

Publicēts: 20.11.2020.
Atjaunināts: 12.01.2022.

Šajā timeklvietnes sadaļā ir pieejama informācija par ārstniecības iestādēm un tajā strādājošajiem ārstiem, kuri sniedz valsts apmaksātus veselības aprūpes pakalpojumus, kā arī informācija par ārstiem, kuri ir tiesīgi izrakstīt valsts kompensējamus medikamentus.

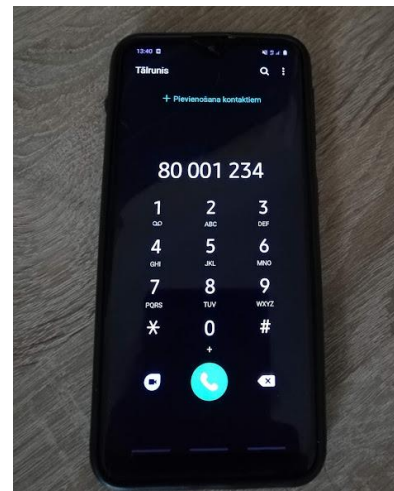
Visi speciālisti

 Līgumattiecībās ar Nacionālo veselības dienestu strādājošie speciālisti  

2. Var zvanīt **pa tālruni 80001234**.

Pa šo tālruni var noskaidrot arī citus jautājumus.

Piemēram, par savām pacienta tiesībām.



3. Var sūtīt savus jautājumus **uz e-pastu** nvd@vmnvd.gov.lv.

Kāpēc vajadzīgs ģimenes ārsts?

Ģimenes ārsts sniedz primāro veselības aprūpi.

Tas nozīmē palīdzību šādos gadījumos:

- ja pēkšņi saslimst;
- ja ārstē kādu slimību jau ilgi un kļūst sliktāk;
- ja gadās neliela trauma.

Piemēram, stiprs sasitums.

Ģimenes ārsts var nosūtīt pie cita speciālista.



Tāpēc jāreģistrējas pie ģimenes ārsta.

Ģimenes ārstu jāizvēlas tuvāk savai dzīvesvietai.

Vizīti pie ģimenes ārsta vienmēr sarunā iepriekš pa telefonu.

Kad var saņemt ārsta padomu pa telefonu?

Dažreiz veselības problēmas rodas vakarā vai naktī.

Tad ģimenes ārsts vairs nestrādā.

Tad ikviens iedzīvotājs var saņemt ārsta padomu pa telefonu **66016001**.

Uz šo numuru var zvanīt darba dienā pēc 5 vakarā līdz 8 no rīta.

Brīvdienās un svētku dienās var zvanīt dienā un naktī.



Pa telefonu var saņemt ārsta padomu tikai vienkāršos gadījumos.

Dažreiz ārsta palīdzība vajadzīga uzreiz.

Tad ārsts ieteiks zvanīt ātrajai palīdzībai.

Kad jāsauc Neatliekamā medicīniskā palīdzība?

Neatliekamo medicīnisko palīdzību bieži sauc par ātro palīdzību.

Ātro palīdzību var izsaukt pa telefonu 113.



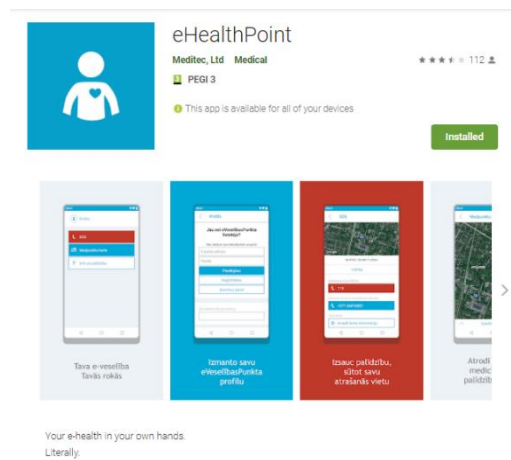
Ātro palīdzību izsauc šādos gadījumos:

- ja cilvēka dzīvība ir briesmās;
- ja gadās ļoti smaga trauma;
- ja pēkšņi kāds smagi saslimst.



Ātro palīdzību var izsaukt arī telefona aplikācijā.

Aplikācijas nosaukums ir eVeselībasPunkts.



Aplikāciju var instalēt mobilajā telefonā bez maksas.
To var izdarīt Google Play vai App Store.

Aplikācija var noteikt zvanītāja atrašanās vietu.
var palīdzēt ārstiem ierasties ātrāk.

Aplikācija var noteikt arī zvanītāju.
iepriekš aplikācijā jāievada informācija par sevi.

Aplikācija palīdz atrast tuvāko slimnīcu vai poliklīniku.



Tas



Tad

Veselības aprūpes iestādes Rīgā

Rīgas pašvaldības poliklīnikās un slimnīcās var saņemt:

- valsts apmaksātu ārstu palīdzību;
- maksas ārstu palīdzību.

Vairāk informācijas var saņemt katrā poliklīnikā vai slimnīcā.

Poliklīnikas un veselības centri Rīgā

- **“SIA Rīgas veselības centrs” poliklīnikas ir šādos Rīgas rajonos:**

- Ilģuciemā Sēlpils ielā 15;
- Ķengaragā Kaņiera ielā 13;
- Torņakalnā Kokles ielā 12;
- Imantā Imantas 8. līnijā 1, korpuss 1;
- Bolderājā Mežrozīšu ielā 43;
- Ziepniekkalnā Spulgas ielā 24.

Pie ārsta Rīgas veselības centra poliklīnikās var pierakstīties pa šādiem telefoniem:

- 20028801
- 8801.

Pieteikties pie ārsta var arī:

- pa e-pastu pieraksts@rigasveseliba.lv
- internetā www.eveselibaspunkts.lv.

- Veselības centrs 4,
internetā www.vc4.lv;
- Medicīnas sabiedrība ARS,
internetā www.ars-med.lv.

Slimnīcas Rīgā

Slimnīcās var:

- saņemt ārstu konsultācijas,
- nodot analīzes;
- izdarīt dažādus veselības izmeklējumus;
- veikt iepriekš plānotu operāciju;
- ārstēties ilgāku laiku.

Rīgā ir šādas slimnīcas:

- **Rīgas 1.slimnīca** Bruņinieku ielā 5
internetā www.1slimnica.lv
telefons 67366323
- **Rīgas 2.slimnīca** Ģimnastikas ielā 1
internetā www.slimnica.lv
telefons 80200991
Šajā slimnīcā strādā diennakts traumpunkts.
Tajā ārsti sniedz palīdzību cilvēkiem ar traumām.
Piemēram, lauztu kāju.
- **Rīgas Dzemdību nams** Miera ielā 45
internetā www.rdn.lv
telefons tālr.: 67011225.
Šajā slimnīcā sieviete var dzemdēt bērniņu.
- **Paula Stradiņa Klīniskā Universitātes Slimnīca** Pilsoņu ielā 13
internetā www.stradini.lv
[telefons 67069280](tel:67069280)
- **Rīgas Austrumu klīniskās universitātes slimnīca** Hipokrāta ielā 2
internetā www.aslimnica.lv
telefons 67000610
- **Traumatoloģijas un ortopēdijas slimnīca** Dunte ielā 22
internetā www.tos.lv
[telefons 67399300](tel:67399300)
- **Latvijas infektoloģijas centrs** Linezera ielā 3
internetā www.aslimnica.lv/kontakti/latvijas-infektologijas-centrs
[telefons 67014560](tel:67014560)

Bērnu veselības aprūpes iestādes

Bērni ārsta palīdzību var saņemt Bērnu slimnīcā:

- Torņakalnā Vienības gatvē 45
- Gaīlezerā Juglas ielā 2)

internetā www.bkus.lv

Pie ārsta var pieteikties pa telefonu **80708866**.

Var zvanīt darbdienās no 8 rītā līdz 5 vakarā.

Sabiedriskais transports Rīgā

Rīgā var braukt ar sabiedrisko transportu.

Sabiedriskais transports Rīgā ir:

- autobuss,
- trolejbuss,
- tramvajs,
- Rīgas satiksmes mikroautobuss.

Tos sauc par ekspresbusiem.

Par braucienu sabiedriskajā transportā jāmaksā ar e-talonu.

Daži cilvēki var braukt sabiedriskajā transportā bez maksas.

Piemēram, cilvēki ar 1. un 2. grupas invaliditāti.

Tāču e-talons ir vajadzīgs visiem braucējiem.



Kas ir e-talons?

E-talons ir biļete braucieniem sabiedriskajā transportā.

E-taloni var būt dažādi.

Tie var būt zili vai dzelteni.



Zilo e-talonu var lietot daudzas reizes.

Tajā var vairākas reizes ieskaitīt naudu par braucieniem.



Var būt 2 veidu zilie e-taloni.

Uz zilā e-talona var būt braucēja vārds un fotogrāfija.

Tad šo e-talonu var izmantot tikai šis braucējs.

Var būt zilais e-talons bez braucēja vārda un fotogrāfijas.

Tad to var izmantot dažādi braucēji.

Piemēram, šo zilo e-talonu var iedot mammai vai draugam.

Dzelteno e-talonu var nopirkt noteiktam braucienu skaitam.

Pēc tam dzelteno e-talonu izmet.

Kā lietot e-talonu?

E-talons sabiedriskajā transportā jāreģistrē.

Tas nozīmē pielikt e-talonu pie kartes lasītāja.

Katrā autobusā, trolejbusā un tramvajā ir vairāki kartes lasītāji.

E-talonu reģistrē 1 reizi pie sev tuvākā kartes lasītāja.

E-talonu reģistrē uzreiz pēc iekāpšanas.

Tā braucējs samaksā par braucienu.



Kur dabūt e-talonu?

1. Rīgas satiksmes klientu apkalpošanas centros

Tikai apkalpošanas centros var saņemt zilo e-talonu ar savu vārdu un fotogrāfiju.

Apkalpošanas centros var arī:

- saņemt zilo e-talonu bez sava vārda un fotogrāfijas:
- papildināt jauniem braucieniem savu esošo zilo e-talonu:
- nopirkt dzelteno e-talonu.



2. Sabiedriskā transporta galapunktos

Tajos var:

- saņemt zilo e-talonu bez sava vārda un fotogrāfijas:
- papildināt jauniem braucieniem savu esošo zilo e-talonu:
- nopirkt dzelteno e-talonu.

3. Īpašos aparātos

Tajos var:

- papildināt jauniem braucieniem savu esošo zilo e-talonu;
- nopirkt dzelteno e-talonu.

Īpašie e-talonu aparāti atrodas:

- lielās sabiedriskā transporta pieturās;
- dažos lielveikalos pie ieejas;
- jaunajos tramvajos;
- Rīgas centrālajā dzelzceļa stacijā;
- Rīgas centrālajā autoostā.



4. Veikalos un kioskos

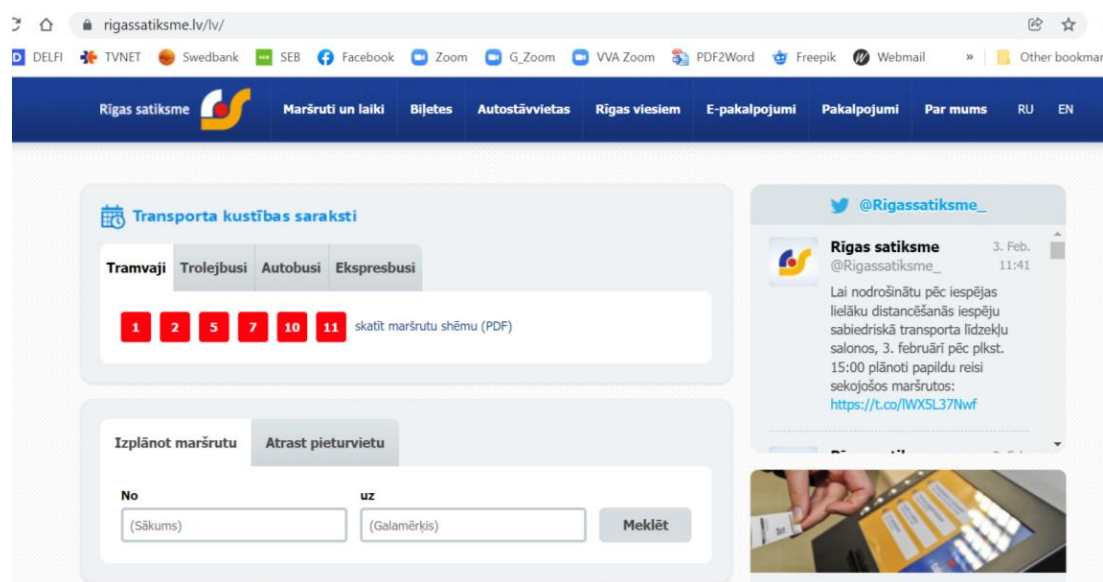
Tajos var:

- papildināt jauniem braucieniem savu esošo zilo e-talonu;
- nopirkt dzelteno e-talonu.

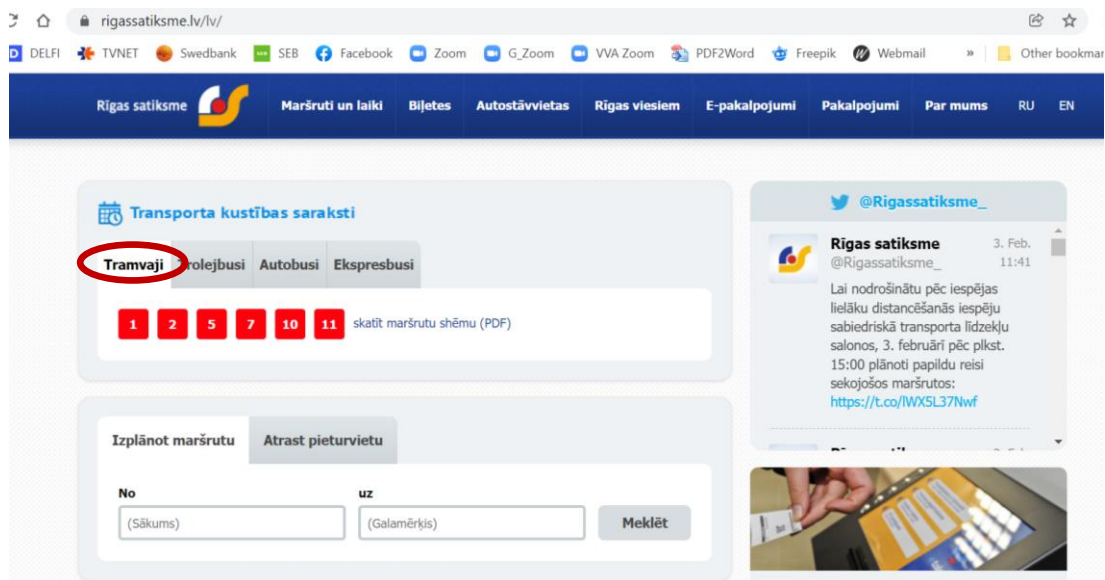
Kur saņemt informāciju par sabiedrisko transportu Rīgā?

1. Visu informāciju par sabiedrisko transportu var uzzināt internetā

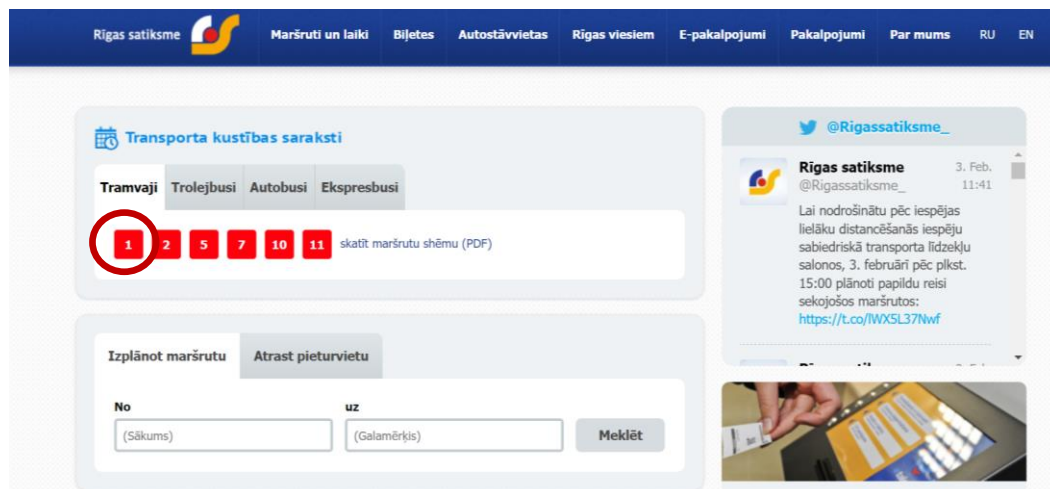
www.rigassatiksme.lv



Vispirms jāizvēlas vajadzīgais transporta veids.
Piemēram, tramvajs.



Tad izvēlas vajadzīgā maršruta numuru.
Piemēram, 1. tramvajs.



Pēc tam izvēlas braukšanas virzienu.
Piemēram, 1. tramvajs virzienā no Imantas uz Juglu.

1 Imanta - Jugla

Imanta

Annīmuižas bulvāris
Kleistu iela
Imantas iela
Kurzemes prospekts
Jūrmalas gatve
Botāniskais dārzs/Rīgas Stradiņa universitāte
Baldones iela
Mārtiņa iela
Kalnciema iela
Nometņu iela
A.Čerņinova bulvāris

1 Imanta (Dammes iela, Imanta)

Maršruta ielas: Dammes iela, Annīmuižas bulvāris, Bebru iela, Kurzemes prospekts, Jūrmalas gatve, Slokas iela, Uzvaras bulvāris, Akmens tilts, 11.novembra krastmala, Centrālā iela, Prāgas iela, Radio iela, K.Barona iela, Brīvības gatve, Ropāžu iela, Brīvības gatve

darba dienas
(darbojas no 15-11-2021)

5	20 39 56
6	14 30 39 48 55
7	03 11 19 26 32 39 47 54
8	01 07 14 22 31 40 48 58
9	06 12 17 25 33 40 53 59
10	06 18 31 42 54
11	06 18 32 47 59
12	10 21 32 42 53
13	02 12 22 32 42 55
14	00 11 23 46 56

sestdiena, svētdiena un brīvdienas
(darbojas no 18-11-2021)

6	19 40
7	01 20 38 56
8	15 34 54
9	14 34 58
10	21 44
11	06 25 42
12	00 19 38 57
13	15 33 52
14	11 30 48

Tad izvēlas brauciena sākuma pieturu.

Piemēram, Stacijas laukums.

Blakus tabulā ir brauciena laiki.

Darba dienās un brīvdienās brauciena laiki atšķiras.

Tāpēc jāizvēlas braucieni darba dienās vai brīvdienās.

Tad var redzēt tramvaja pienākšanas laiku noteiktā pieturā.

Piemēram, 1. tramvaja pienākšanas laiku Stacijas laukumā.

2. Visu informāciju par sabiedrisko transportu var uzzināt pa telefonu 20361862.

Šis telefons strādā darba dienās no 6 rītā līdz 12 naktī.

Rīgas pašvaldības policija

Ko dara pašvaldības policija?

Rīgas pašvaldības policija rūpējas par drošību Rīgā.

Piemēram, dežurē pie skolām un lielos pasākumos.



Rīgas pašvaldības policija rūpējas par kārtību Rīgā.

Piemēram, neļauj trokšņot naktīs.

Ikviens cilvēks var ziņot par nekārtībām Rīgā.

Piemēram, par kautiņu uz ielas.

Tad Rīgas pašvaldības policisti atbrauks un palīdzēs.



Rīgas pašvaldības policistus var pazīt pēc formastērpiem.

Uz tiem ir uzraksts “Rīgas pašvaldības policija”.



Pašvaldības policiju var izsaukt jebkurā laikā.

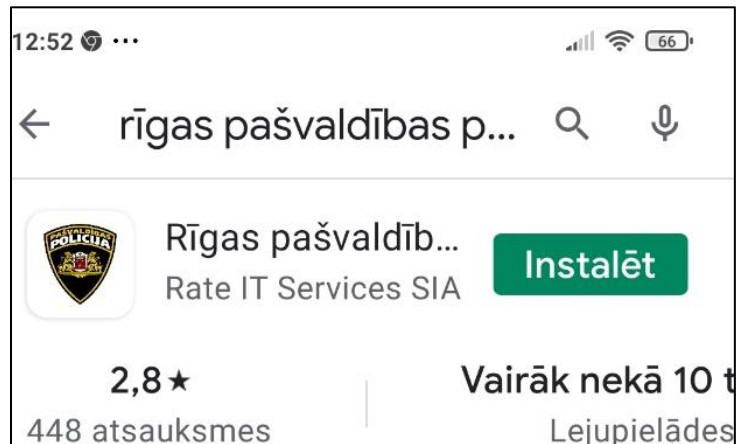
Pašvaldības policija strādā dienā un arī naktī.

Kā izsaukt pašvaldības policiju?

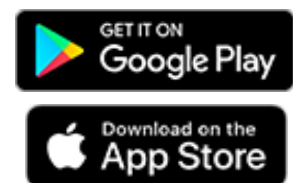
- Var zvanīt pa telefonu **pa telefonu 110**.
Zvans uz numuru 110 ir bez maksas.



- Var izsaukt policiju **no mobilā telefona aplikācijas**.
Aplikāciju sauc “Rīgas pašvaldības policija”.
Aplikācija ļaus policijai noteikt jūsu atrašanās vietu.
Aplikācijā var arī nosūtīt policijai notikuma video vai foto.



- Pašvaldības policijas aplikāciju var instalēt mobilajā telefonā bez maksas.
Aplikāciju var instalēt Google Play un App Store.



Ko darīt briesmu gadījumā?

Dažreiz cilvēka dzīvība ir briesmās.
Piemēram, kādam cilvēkam uzbrūk ar ieroci.

Vai notiek avārija uz ceļa.



Tad palīdzību vajag saņemt ātri.
Šādos gadījumos jāzvana **pa telefonu 112.**



Zvans uz numuru 112 ir bez maksas.
Tad uz notikuma vietu dodas glābēji.