

Pakalpojumi Rīgā

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



Līdzfinansē
Eiropas Savienība



Kā labi pavadīt brīvo laiku Rīgā?

Iet uz pulciņu vai kolektīvu

Katrs cilvēks brīvajā laikā kaut ko dara.

Vienam patīk lasīt.

Citam patīk dziedāt vai zīmēt.



Pieaugušie Rīgā var iet uz kultūras centriem.

Tur darbojas dažādi pulciņi un kolektīvi.

Tajos cilvēki kopā pavada brīvo laiku.



Cilvēki kopā dzied.
Tad tas ir koris vai ansamblis.



Cilvēki kopā dejo.
Tad tas ir deju kolektīvs.



Cilvēki kopā glezno.
Tad tā ir gleznošanas studija.



Cilvēki kopā spēlē teātri.
Tad to sauc par teātra studiju.

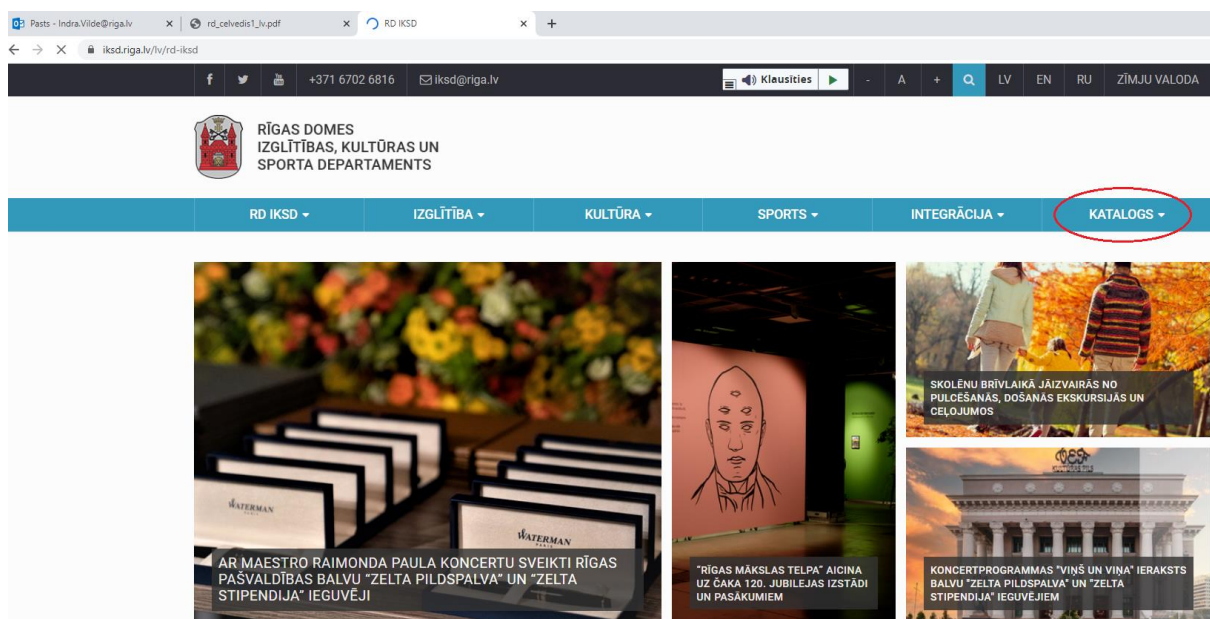


Cilvēki kopā gatavo rokdarbus.
Piemēram, ada vai auž.
Tad to sauc par lietišķās mākslas studiju.



Katrs izvēlas kaut ko sev.
Tad var meklēt sev kolektīvu.

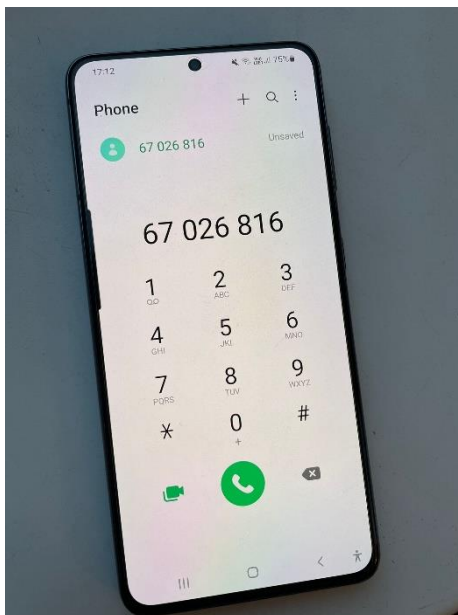
Kolektīvu sarakstu var atrast internetā www.iksd.riga.lv



- 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

Iet mācīties

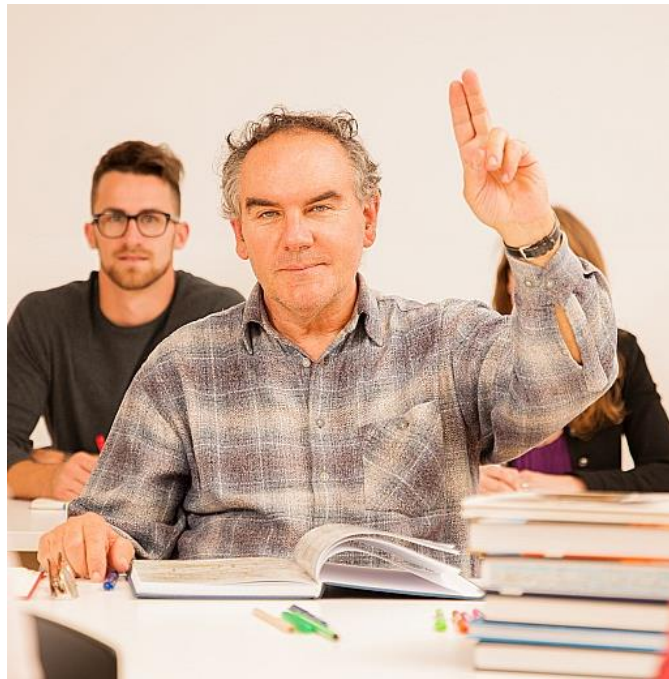
Brīvajā laikā var mācīties kaut ko jaunu.

Piemēram, kā iekārtot dārzu.

Tad var ietursos.

Tie domāti pieaugušajiem.

Var arī klausīties lekcijas.



Mācības sākas katru gadu rudenī.

Par mācībām ir jāmaksā.



Mācību sarakstu var atrast internetā www.iksd.riga.lv

← → ↻ 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

 Drukas versija

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)

Iet sportot

Brīvajā laikā var iet sportot.
Rīgā ir dažādas sporta nodarbības.
Piemēram, nūjošana.



Nodarbības ir bez maksas.
Kopīgas nodarbības palīdz būt veseliem.

Šajās nodarbībās var piedalīties pieaugušie.
Dažās nodarbībās var piedalīties arī bērni.

Nodarbību sarakstu var atrast internetā www.veseligsridzinieks.lv.

Brīvais laiks bērniem un jauniešiem

Kā labi pavadīt brīvo laiku Rīgā?

Iet uz pulciņu vai kolektīvu

Katrs bērns brīvajā laikā kaut ko dara.

Vienam patīk lasīt.

Citam patīk sportot.

Citiem bērniem patīk dejot.



Rīgā bērni var mācīties dažādās skolās.

Piemēram, mūzikas vai mākslas skolās.



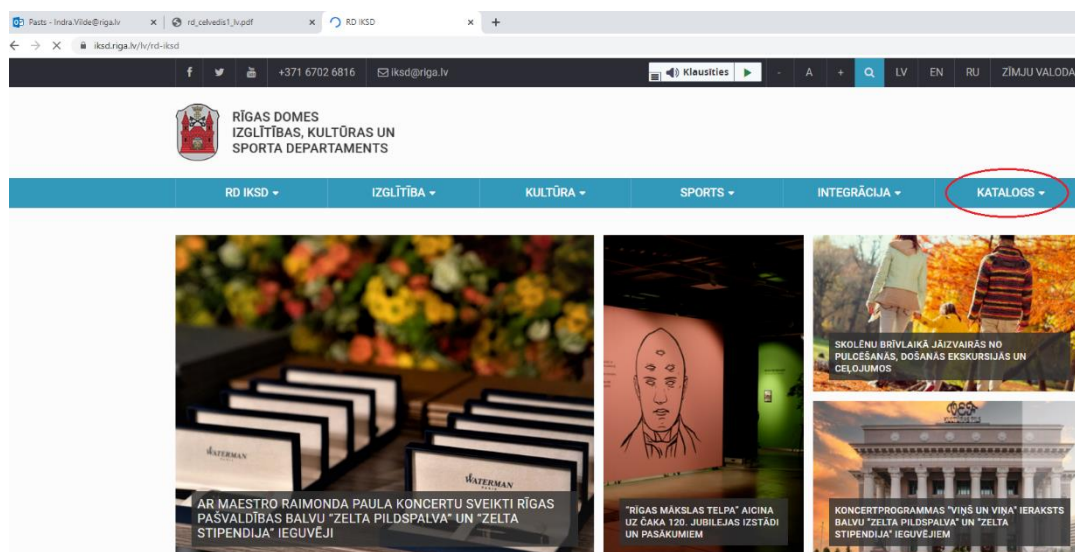
Var mācīties arī sporta skolās.
Par mācībām ir jāmaksā.



Bērni var piedalīties dažādos pulciņos.
Piemēram, teātra pulciņā.

Pulciņos var piedalīties mazi un lieli bērni.
Pulciņi ir par maksu.

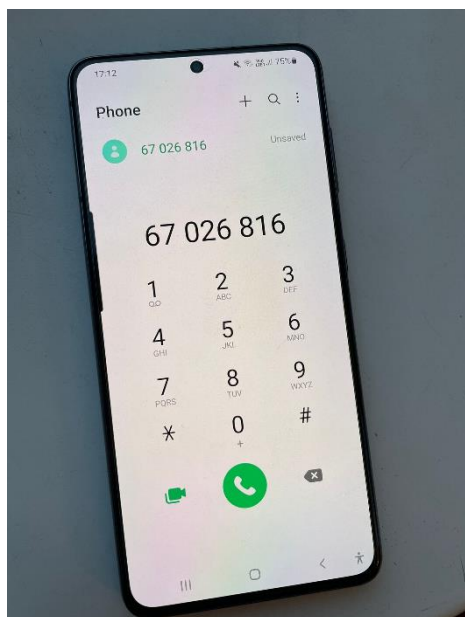
Pulciņu sarakstu var atrast internetā www.iksd.riga.lv



- 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

Tikties ar citiem bērniem

Bērni var iet uz brīvā laikā centriem.

Tur bērni var spēlēt dažādas spēles.



Tur bērni var lasīt grāmatas.

Tur bērni var skatīties televizoru.

To var darīt bez maksas.

Brīvā laika centros bērnus pieskata skolotāji.



Kā saņemt ārsta palīdzību?

Slimiem cilvēkiem vajag ārsta palīdzību.

Ārsta palīdzība ir par maksu.

Dažreiz valsts maksā ārstam.

Tad tev jāmaksā mazāk.

Dažreiz viss jāmaksā pašam.

Tev to pateiks iepriekš.



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 izdarīt dažādus veselības izmeklējumus.
Piemēram, nodot analīzes vai uztaisīt rentģenu.



Latvijas iedzīvotāji 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>.



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.

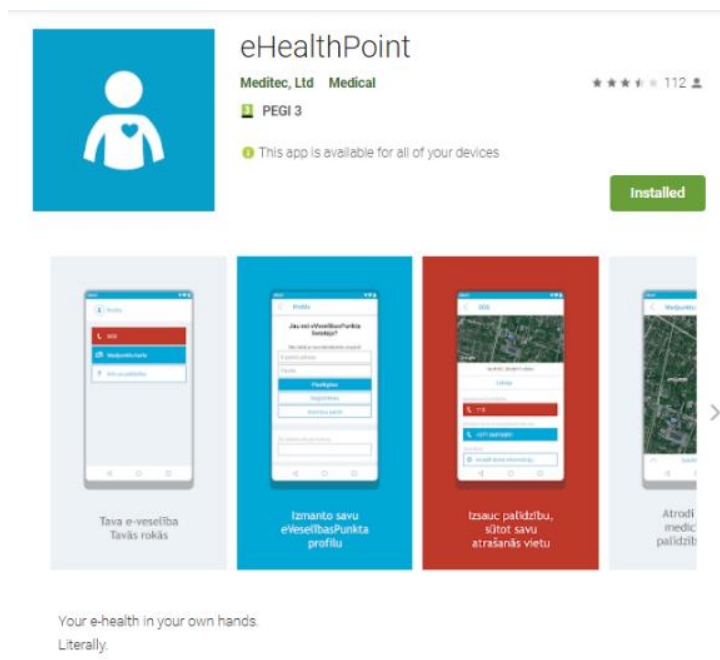


Ātro palīdzību izsauc šādos gadījumos:

- 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.
Tas var palīdzēt ārstiem ierasties ātrāk.

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

Aplikācijā var atrast tuvāko slimnīcu vai poliklīniku.

Transports Rīgā

Rīga ir liela pilsēta.

Dažreiz jātiek uz kādu tālu vietu.

Ar kājām nevar tālu aiziet.

Tad var braukt ar pilsētas transportu.

Rīgā var braukt ar autobusu.



Var braukt ar trolejbusu.



Var braukt arī ar tramvaju.



Vēl var braukt ar ekspresbusu.

Katram transportam ir savs maršruts.

Tas nozīmē noteiktu sākuma un gala punktu.

Katram maršrutam ir savs numurs.

Piemēram, pirmais tramvajs brauc no Imantas uz Juglu.

Tu pazīsi pirmo tramvaju pēc cipara 1 tramvaja logā.



Par braucienu pilsētas transportā jāmaksā.

To var izdarīt ar e-talonu.

E-talons ir biļete braucieniem.

E-taloni var būt dažādi.

Tie var būt zili vai dzelteni.



E-talonu var nopirkt veikalos un kioskos.
Tad e-talonu pajautā pārdevējam.
E-talonu var nopirkt arī īpašā automātā.



Daži cilvēki pilsētas transportā brauc bez maksas.
Piemēram, cilvēki ar invaliditāti.



Taču e-talons ir vajadzīgs visiem braucējiem.

E-talonu pilsētas transportā jāpieliek pie kartes lasītāja.

Tas jādara uzreiz pēc iekāpšanas.

Tā braucējs samaksā par braucienu.

Pie kartes lasītāja e-talonu pieliek 1 reizi.



Autobusā, trolejbusā un tramvajā ir vairāki kartes lasītāji.

E-talonu pieliec pie sev tuvākā kartes lasītāja.

Rīgas pašvaldības policija

Ko dara pašvaldības policija?

Katrs cilvēks Rīgā grib justies droši.
Par to rūpējas Rīgas pašvaldības policija.



Katram Rīgas pašvaldības policistam ir formastērps.
Uz formastērpa ir uzraksts
“Rīgas pašvaldības policija”.



Dažreiz kāds naktī trokšņo un traucē citiem cilvēkiem.



Par to var ziņot pašvaldības policijai.
Tad pašvaldības policija atbrauks un palīdzēs.



Dažreiz kāds atstāj savu mašīnu nepareizā vietā.
Piemēram, zālē pie mājas logiem.
Arī par to var ziņot pašvaldības policijai.



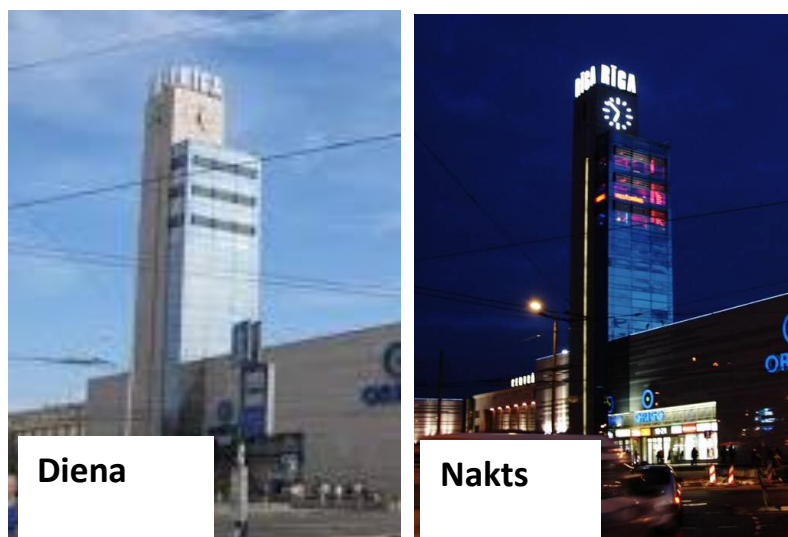
Kā izsaukt pašvaldības policiju?

Pašvaldības policiju var izsaukt
pa telefonu 110.
Zvans uz numuru 110 ir bez maksas.

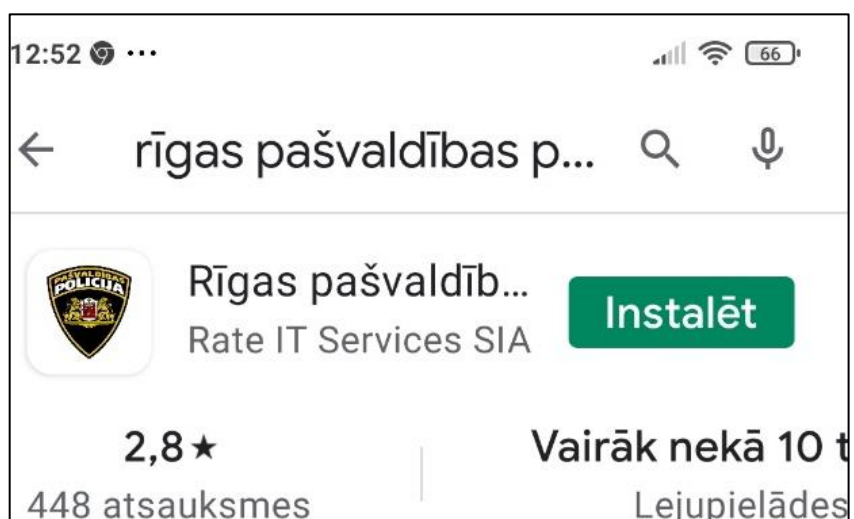


Pašvaldības policiju var izsaukt jebkurā laikā.

Pašvaldības policija strādā dienā un arī naktī.



Mobilajā telefonā var lietot Rīgas pašvaldības policijas aplikāciju.
To var instalēt mobilajā telefonā bez maksas.



Šajā aplikācijā var izsaukt pašvaldības policiju.

Pašvaldības policija zinās jūsu atrašanās vietu.



Palīdzība briesmu gadījumā

Briesmu gadījumā palīdzību vajag saņemt ātri.

Tad zvaniet **pa telefonu 112.**

Zvans uz numuru 112 ir bez maksas.

