

**Kopienas centra aktivitātes 2024. gada maijā**

Ø – grupa nokomplektēta

PIRMDIENĀS			
Pašpalīdzības grupa “Madženta” (fiziskās aktivitātes)	09.15-10.30	Organizē brīvprātīgās Biruta un Māra	Lielajā zālē Ø
Pašpalīdzības grupa “Pie Vandas” (fiziskās aktivitātes)	10.00-11.00	Organizē brīvprātīgā Vanda	Mazajā zālē Ø
Pašpalīdzības grupa “Čaklītes” (rokdarbi)	10.00-13.00	Organizē brīvprātīgās Velta un Tija	1.rokdarbu telpā Ø
Pašpalīdzības grupa “Vingrās Čaklītes”	10.00-11.00	Organizē brīvprātīgā Lienīte	Telpā “Malaizija” Ø
Pašpalīdzības grupa “Maijpuķītes” (rokdarbi)	10.00-13.00	Organizē brīvprātīgā Aija	2.rokdarbu telpā Ø
Sociālā atbalsta grupa “Māmiņu klubs”	10.30-12.00	Organizē darbiniece Ieva	Telpā “Rivjēra”
Pašpalīdzības grupa “Ladydance” (līnijdejas)	10.45-12.30	Organizē brīvprātīgā Nora	Lielajā zālē Ø
Pašpalīdzības grupa “Pie Margas” (fiziskās aktivitātes)	11.15-12.15	Organizē brīvprātīgā Marga	Mazajā zālē Ø
Pašpalīdzības grupa “Taurenīši” (līnijdejas)	12.00-13.00	Organizē brīvprātīgā Benita	Telpā “Malaizija”
Pašpalīdzības grupa “Dace” (fiziskās aktivitātes)	12.30-13.30	Organizē brīvprātīgā Dace	Mazajā zālē Ø
Pašpalīdzības grupa “Stars” (līnijdejas)	12.45-13.45	Organizē brīvprātīgās Natalja un Vija	Lielajā zālē
Pašpalīdzības grupa “Iedvesma”(rokdarbi)	13.00-15.45	Organizē brīvprātīgā Ludmila	2.rokdarbu telpa
Sociālā atbalsta grupa bērniem, jauniešiem	13.00 – 16.30	Organizē darbinieces Līva un Ieva	Ābeļzieda ministrija
Pašpalīdzības grupa “O-Ho-Ho” (līnijdejas)	14.00-15.30	Organizē brīvprātīgā Līga	Telpā “Malaizija”
Pašpalīdzības grupa “Galda un prāta spēles”	14.00-15.30	Organizē sociālā darbiniece Kristīna	Interesu grupu telpā Ø
Sociālā atbalsta grupa “Darām kopā”	14.00-16.00	Organizē brīvprātīgā darba koordinatore Linda	1.rokdarbu telpā
Pašpalīdzības grupa “Raitais solis” (līnijdejas)	14.15-15.45	Organizē brīvprātīgās Valija un Ņina	Lielajā zālē Ø
Biedrība “Sūrābele”	16.00-17.00	Organizē biedrības priekšsēdētāja Mudīte	Biedrību telpā Ø
Pašpalīdzības grupa “Zelta rota” (līnijdejas)	16.00-17.00	Organizē brīvprātīgā Jeļena	Lielajā zālē Ø
Sociālā atbalsta grupa “Mammu atpūtas stunda”	17.00-17.45	Organizē darbiniece Ieva	Atpūtas telpa
Pensionāru apvienība Ansamblis “Cantemus”	18.00-21.00	Organizē Pensionāru apvienība	Lielajā zālē Ø Mazajā zālē Ø



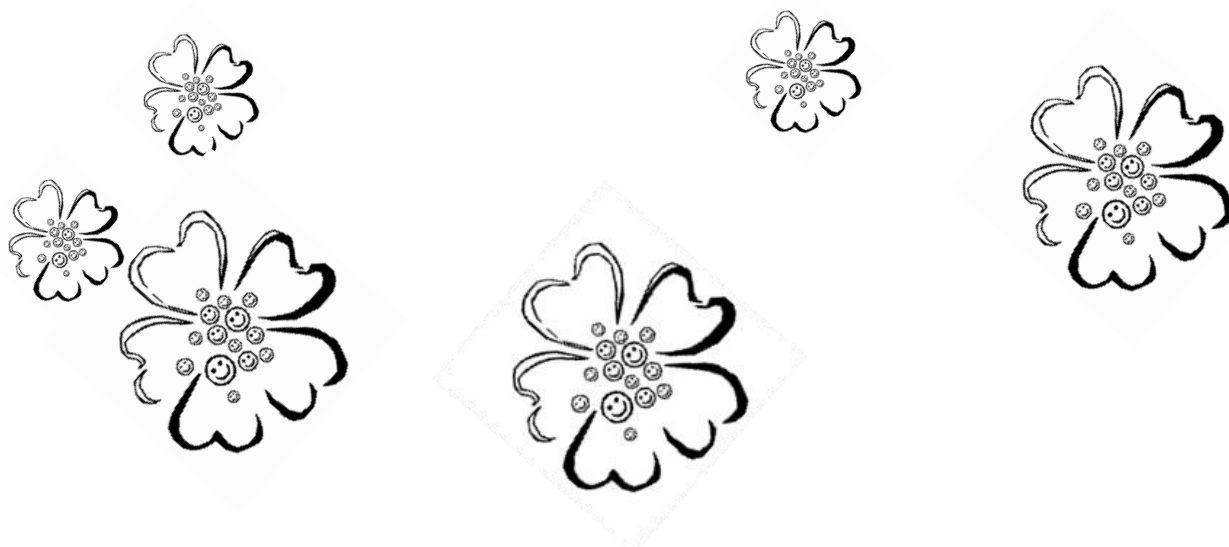
OTRDIENĀS

Pašpalīdzības grupa "Dzeltenā" (fiziskās aktivitātes)	09.15-10.15	Organizē brīvprātīgās Ņina un Benita	Lielajā zālē Ø
Pašpalīdzības grupa "Kulinārijas klubiņš"	09.15-12.15	Organizē brīvprātīgās Astrīda un Velta	Telpā "Rivjēra" un 1. stāva virtuvē Ø
Pašpalīdzības grupa "Austrumu stilā"	9.30-10.30	Organizē brīvprātīgā Valija	Mazajā zālē Ø
Pašpalīdzības grupa "Vācu valodas klubs"	10.00-12.00	Organizē brīvprātīgās Viktorija un Margrieta	Biedrību telpā Ø
Pašpalīdzības grupa "Raitais solis" (līnijdejas)	10.30-11.30	Organizē brīvprātīgās Valija un Ņina	Lielajā zālē Ø
Pašpalīdzības grupa "Pie Intas R." (fiziskās aktivitātes)	11.00-12.00	Organizē brīvprātīgā Irēna	Mazajā zālē Ø
Pašpalīdzības grupa "Māmiņām ar bērniem" (fiziskās aktivitātes)	10.00-11.00	Organizē Biedrība "Klubs 7 Ja"	Telpā "Malaizija"
Rezervēts	11:00-15:00	Organizē sociālās darbiniece Sandra	Ārpus KC
Pašpalīdzības grupa "Nūjotāji tējo" (tējas pauze)	11.30-12.50	Organizē brīvprātīgais Sergejs	Interesu grupu telpā Ø
Pašpalīdzības grupa "Atvasara" (līnijdejas)	11.45-13.45	Organizē brīvprātīgā Anna	Lielajā zālē
Pašpalīdzības grupa "Sapņi" (rokdarbi)	12.00-15.00	Organizē brīvprātīgā Ludmila	2.rokdarbu telpā Ø
Pašpalīdzības grupa "Pie Baibas" (fiziskās aktivitātes)	12.15-13.15	Organizē brīvprātīgā Baiba	Mazajā zālē un Ø
"Rezervēts"	12.00-13.30	Organizē darbiniece Kristīna	Telpā "Malaizija"
Sociālā atbalsta grupa bērniem, jauniešiem	13.00 – 16.30	Organizē darbinieces Līva un Ieva	Ābeļzieda ministrija
Sociālā atbalsta grupa "Pilates"	13.30-14.50	Organizē sociālā darbiniece Kristīna	Mazajā zālē Ø
Pašpalīdzības grupa "Akadēmiskā zīmēšana" (zīmēšana)	14.00-15.30	Organizē vadītāja Meldra	Lielajā zālē Ø
Sociālā atbalsta grupa "Darām kopā"	14.00-16.00	Organizē brīvprātīgā darba koordinatore Linda	1.rokdarbu telpā
Sociālā atbalsta grupa "Runāsim latviski!"	14.00-15.00	Organizē sociālās darbinieces Vīta un Kristīna	Biedrību telpā Ø
Pašpalīdzības grupa "Kustība pie Lauras" (fiziskās aktivitātes)	15.00-16.30	Organizē brīvprātīgā Laura	Mazajā zālē Ø Lielā zālē



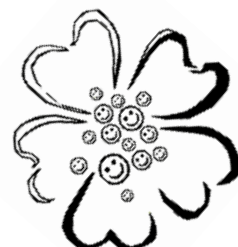
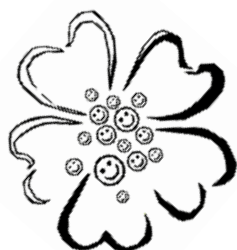
TREŠDIENĀS

Pašpalīdzības grupa “Madženta” (fiziskās aktivitātes)	09.15-10.15	Organizē brīvprātīgās Biruta un Māra	Lielajā zālē Ø
Pašpalīdzības grupa “Maijpuķītes” (rokdarbi)	10.00-13.00	Organizē brīvprātīgā Aija	2.rokdarbu telpā Ø
Pašpalīdzības grupa “Baltā” (fiziskās aktivitātes)	10.00-11.00	Organizē brīvprātīgās Aija un Maija	Telpā “Malaizija” Ø
Pašpalīdzības grupa “Ladydance” (līnijdejas)	10.00-11.45	Organizē brīvprātīgā Nora	Mazajā zālē Ø
Pašpalīdzības grupa “Raduga” (gleznošana)	10.30-13.30	Organizē brīvprātīgās Iraida	Lielajā zālē
Pašpalīdzības grupa “Luna” (rokdarbi)	11.00-14.00	Organizē brīvprātīgā Dzintra	1.rokdarbu telpā Ø
NVO “Rīgas Kurzemes rajona Pensionāru apvienība” un klubiņš “Ildze”	11.00-16.30	Organizē Biedrības priekšsēdētāja Mirdza	Biedrību telpā Ø
Sociālā atbalsta grupa “Māmiņu klubs”	11.00-12.45	Organizē darbiniece Ieva	Telpā “Rivjēra
Pašpalīdzības grupa “Pie Margas” (fiziskās aktivitātes)	12.00-13.00	Organizē brīvprātīgā Marga	Mazajā zālē Ø
Pašpalīdzības grupa “Taurenīši” (līnijdejas)	12.00-13.00	Organizē brīvprātīgā Benita	Telpā “Malaizija”
Pašpalīdzības grupa “Iedvesma”(rokdarbi)	13.00-15.45	Organizē brīvprātīgā Ludmila	2.rokdarbu telpā
Pašpalīdzības grupa “Teniss”	13.00-14.00	Organizē brīvprātīgā Vija	Telpā “Rivjēra” Ø
Pašpalīdzības grupa “Pie Margas” (tējas pauze)	13.10-14.00	Organizē brīvprātīgā Marga	Interesešu grupu telpā Ø
Sociālā atbalsta grupa bērniem, jauniešiem	13.00 – 16.30	Organizē darbinieces Līva un Ieva	Ābeļzieda ministrija
Pašpalīdzības grupa “Atvasara” (līnijdejas)	13.45-14.45	Organizē brīvprātīgā Anna	Lielajā zālē
Pašpalīdzības grupa “Breaking News Club”	14.00-16.00	Organizē brīvprātīgā Elīta	Interesešu grupu telpā Ø
Sociālā atbalsta grupa “Adīšana”	14.00-16.00	Organizē brīvprātīgā darba koordinatore Linda	1.rokdarbu telpā
Pašpalīdzības grupa “O-Ho-Ho”(līnijdejas)	14.00-15.30	Organizē brīvprātīgā Līga	Telpā “Malaizija”
Sociālā atbalsta grupa “Darām kopā”	14.00-16.00	Organizē brīvprātīgā darba koordinatore Linda	1.rokdarbu telpā
“Sincere Art” (vizuālā māksla)	14.55-16.30	Organizē brīvprātīgā Gaļina	Lielajā zālē Ø



CETURTDIENĀS

Rīgas Vājredzīgo un Neredzīgo biedrība "Redzi mani"	8.30-16.30	Organizē biedrība	Interesu grupu telpā un 1.stāva virtuve Ø
Pašpalīdzības grupa "Dzeltenā" (fiziskās aktivitātes)	10.00-11.00	Organizē brīvprātīgās Nina un Benita	Lielajā zālē Ø
Pašpalīdzības grupa "Vācu valodas klubs"	10.00-12.00	Organizē brīvprātīgās Viktorija un Margrieta	Biedrību telpā Ø
Pašpalīdzības grupa "Skaņu meditācija"	10.00-11.15	Organizē brīvprātīgā Evita	Telpā "Malaizija"
Pašpalīdzības grupa "Pie Vandas" (fiziskās aktivitātes)	10.15-11.15	Organizē brīvprātīgā Vanda	Mazajā zālē Ø
Pašpalīdzības grupa "Ciku-cakas" (rokdarbi)	11.00-14.00	Organizē brīvprātīgā Biruta	1.rokdarbu telpā Ø
Pašpalīdzības grupa "Raitais solis" (līnijdejas)	11.15-12.45	Organizē brīvprātīgās Valija un Nina	Lielajā zālē Ø
Sociālā atbalsta grupa "Mazuļu rotaļas"	11.30-12.30	Organizē darbiniece Ieva	Telpā "Rivjēra"
Pašpalīdzības grupa "Sapņi" (rokdarbi)	12.00-15.00	Organizē brīvprātīgā Ludmila	2.rokdarbu telpā Ø
Sociālā atbalsta grupa "Runājam vāciski"	12.05-13.45	Organizē vecākā sociālā darbiniece Vita	Biedrību telpā Ø
Pašpalīdzības grupa "Pie Baibas" (fiziskās aktivitātes)	12.30-13.30	Organizē brīvprātīgā Baiba	Mazajā zālē Ø
"Rezervēts"	12.00-13.30	Organizē darbiniece Kristīna	Telpā "Malaizija"
Sociālā atbalsta grupa bērniem, jauniešiem	13.00 – 16.30	Organizē darbinieces Līva un Ieva	Ābeļzieda ministrija
Pašpalīdzības grupa "Angļu valoda"	14.00-15.30	Organizē brīvprātīgā Anita	Biedrību telpā Ø
Sociālā atbalsta grupa "Fiziskās aktivitātes"	14.00-14.55	Organizē sociālā darbiniece Kristīna	Mazajā zālē Ø
Sociālā atbalsta grupa "Teniss pirms dziesmām"	13.00-13.55	Organizē sociālā darbiniece Kristīna	Lielajā zālē Ø
Sociālā atbalsta grupa "Lustūzis"	14.00-15.15	Organizē sociālā darbiniece Sandra	Lielajā zālē
Sociālā atbalsta grupa "Darām kopā"	14.00-17.00	Organizē brīvprātīgā darba koordinatore Linda	1.rokdarbu telpā
Sociālā atbalsta grupa "Māksla bērniem"	14.30-15.30	Organizē vadītāja Meldra	Meldras kabinets Ø
Pašpalīdzības grupa "Galda teniss pie Lauras" (fiziskās aktivitātes)	15.00-16.30	Organizē brīvprātīgā Laura	Mazajā zālē Lielā zālē



PIEKTDIENĀS

Pašpalīdzības grupa "Madženta" (fiziskās aktivitātes)	09.15–10.15	Organizē brīvprātīgās Biruta un Māra	Lielajā zālē Ø
"Galda Teniss"	10.00-11.30	Organizē brīvprātīgās Irina un Nora	Telpā "Rivjēra" Ø
Pašpalīdzības grupa "Baltā" (fiziskās aktivitātes)	10.00-11.30	Organizē brīvprātīgās Aija un Maija	Telpā "Malaizija" Ø
Pašpalīdzības grupa "Zelta otas" (gleznošana)	10.20-13.30	Organizē brīvprātīgā Ilze	Lielajā zālē
Pašpalīdzības grupa "Pie Intas R." (fiziskās aktivitātes)	10.30-12.00	Organizē brīvprātīgā Irēna	Mazajā zālē Ø
"Galda Teniss 2"	12.00-13.50	Organizē sociālā darbiniece Kristīna	Telpā "Rivjēra" Ø
Pašpalīdzības grupa "Stars" (līnijdejas)	12.00-13.30	Organizē brīvprātīgās Nataļja un Vija	Telpā "Malaizija"
Sociālā atbalsta grupa "Pilates"	13.30-14.50	Organizē darbiniece Kristīna	Mazajā zālē Ø
Sociālā atbalsta grupa bērniem "Raibā piektdiena"	13.30-15.00	Organizē darbiniece Ieva	Telpā "Malaizija"
Pašpalīdzības grupa "Zelta rota" (līnijdejas)	13.50-15.00	Organizē brīvprātīgā Jeļena	Lielajā zālē Ø
"BP teniss"	14.05-15.30	Organizē sociālā darbiniece Kristīna	Mazajā zālē

Papildaktivitātes

Visu mēnesi darba laikā apskatāmas darbu izstādes:

Hroniski slimo bērnu draugu biedrības "Sūrābele" foto - izstāde - pagrabstāva gaitenī.
 "Sincere Art"- izstāde "Par ko stāsta pilsēta" – (gaitenī pa kreisi).
 "Sincere Art"- izstāde "Atvadas no ziemas"- (gaitenī pie Lielās zāles).
 Brīvprātīgās Iraidas gleznu izstāde-(gaitenī pie Lielās zāles)
 Rokdarbu izstāde "Pavasaris nāk!" – (gaitenī pie Interesu grupu telpas).
 "Adatu terapija"- leļļu apģērbu izstāde-(gaitenī pie Lindas)

- Pieejamas sociālā darbinieka konsultācijas (pēc pieraksta).
- "Skaņu meditācija" organizē brīvprātīgā Evita 23.maijā 10.00-11.00 (Telpā Malaizija)

Jaunu apmeklētāju pieņemšana otrdienās un ceturtdienās no 13.00-15.00.

Darbinieki:

KC vadītāja	Meldra Sevele tālrunis 67181068 e-pasts: meldra.sevele@riga.lv	
Vecākā sociālā darbiniece	Vita Kazāka – Vinčele tālrunis 67012046	
Sociālā darbiniece	Sandra Mincāne tālrunis 67181589	
Sociālā darbiniece	Kristīna Žarova tālrunis 67012446	
Brīvprātīgā darba koordinatore	Linda Salmiņa tālrunis 67181588	
Sociālais pedagogs	Līva Efnere tālrunis 67181446	

Klientu apkalpošanas speciāliste (āra aktivitāšu speciālists darbā ar bērniem un jauniešiem)	Ieva Eglīte	tālrunis 67012054
---	-------------	--------------------------

Klientu apkalpošanas speciāliste (datu reģistratore)	Anete Liepiņa	tālrunis 67105388
--	---------------	--------------------------

Esam atrodami arī:

Facebook <https://www.facebook.com/kcabelzieds/> **Interneta vietnē** https://ld.riga.lv/lv/paklautibas-iestades/rigas-domes-socialais-dienests/Dienas_centri/kopienas-centrs.html?elid=341

