

Kopienas centra aktivitātes 2024. gada oktobrī

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 "Grupa" (angļu valoda)	12.00-14.30	Organizē brīvprātīgā Irēna	Interesu grupu telpā Ø
Pašpalīdzības grupa "Dace" (fiziskās aktivitātes)	12.30-13.30	Organizē brīvprātīgā Dace	Mazajā zālē Ø
Pašpalīdzības grupa "Stars" (līnijdejas)	12.45-14.00	Organizē brīvprātīgās Natalja un Vija	Lielajā zālē
Pašpalīdzības grupa "Iedvesma" (rokdarbi)	13.00-15.45	Organizē brīvprātīgā Ludmila	2.rokdarbu telpa Ø
Sociālā atbalsta grupa bērniem, jauniešiem	13.00 – 16.00	Organizē darbinieces Ieva un Anete	Ābeļzieda ministrija, "Malaizija" Ø
Rezervēts	14.00-15.30	Organizē darbiniece Vita	Telpā "Malaizija"
Pašpalīdzības grupa "Laiks" (latviešu valoda)	14.00-15.30	Organizē sociālā darbiniece Kristīna	Biedrību 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
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)	10.15-11.15	Organizē brīvprātīgā Irēna	Mazajā zālē Ø
Sociālā atbalsta grupa "Aktivistes klubs "Maksimums"	11:00-15:00	Organizē sociālās darbiniece Sandra	Ārpus KC 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 Ø
Sociālā atbalsta grupa "Sportiņš"	12.00-13.00	Organizē darbiniece Kristīna	Telpā "Malaizija"
Sociālā atbalsta grupa bērniem, jauniešiem	13.00 – 16.00	Organizē darbinieces Ieva un Anete	Ābeļzieda ministrija, "Malaizija" Ø
Rezervēts	13.30-14.50	Organizē sociālā darbiniece Kristīna	Mazajā zālē Ø
Pašpalīdzības grupa "Kustība pie Lauras" (fiziskās aktivitātes)	14.30-16.30	Organizē darbiniece Kristīna	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!"	13.30-14.30	Organizē sociālās darbinieces Vita un Kristīna	Biedrību telpā Ø



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 Ø
Pašpalīdzības grupa “Teniss”	13.00-14.00	Organizē brīvprātīgā Vija	Telpā “Rivjēra” Mazajā zālē Ø
Sociālā atbalsta grupa bērniem, jauniešiem	13.00 – 16.00	Organizē darbinieces Ieva un Anete	Ābeļzieda ministrija, “Malaizija” Ø
Pašpalīdzības grupa “Atvasara” (līnijdejas)	13.45-14.45	Organizē brīvprātīgā Anna	Lielajā zālē
Pašpalīdzības grupa “Breaking News Club”	14.00-16.00	Organizē brīvprātīgā Elita	Interesu grupu telpā Ø
Sociālā atbalsta grupa “Adīšana”	14.00-16.00	Organizē brīvprātīgā darba koordinatore Linda	1.rokdarbu telpā
Rezervēts	14.00-15.30	Organizē darbiniece Vita	Telpā “Malaizija”
Rezervēts	14.55-16.30	Organizē sociālā darbiniece Sandra	Lielajā zālē Ø



CETURTDIENĀS

Rīgas Vājredzīgo un Neredzīgo biedrība "Redzi mani"	9.15-16.30	Organizē biedrība	Interesu grupu telpā un 1.stāva virtuve Ø
Pašpalīdzības grupa "Dzeltenā" (fiziskās aktivitātes)	09.15-10.00	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)	10.15-12.45	Organizē brīvprātīgās Valija un Nina	Lielajā zālē Ø
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
Sociālā atbalsta grupa "Sportiņš"	12.00-13.00	Organizē darbiniece Kristīna	Telpā "Malaizija"
Sociālā atbalsta grupa bērniem, jauniešiem	13.00 – 16.00	Organizē darbinieces Ieva un Anete	Ābeļzieta ministrija, "Malaizija" Ø
Sociālā atbalsta grupa "Lustūzis"	13.00-14.15	Organizē sociālā darbiniece Sandra	Lielajā zālē
Pašpalīdzības grupa "Angļu valoda"	14.00-15.30	Organizē brīvprātīgā Anita	Biedrību telpā Ø
Sociālā atbalsta grupa "Fiziskās aktivitātes"	14.00-15.00	Organizē darbiniece Kristīna	Mazajā zālē
Sociālā atbalsta grupa "Darām kopā"	14.00-17.00	Organizē brīvprātīgā darba koordinatore Linda	1.rokdarbu telpā
Pašpalīdzības grupa "Kustība pie Lauras" (fiziskās aktivitātes)	14.30-16.30	Organizē brīvprātīgā Laura	Lielajā zālē Ø



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"	10.30-13.30	Organizē brīvprātīgā Ilze	Atpūtas telpā
"Sincere Art" (vizuālā māksla)	10.30-13.30	Organizē brīvprātīgā Gaļina	Lielajā zālē Ø
Pašpalīdzības grupa "Pie Intas R." (fiziskās aktivitātes)	10.15-11.15	Organizē brīvprātīgā Irēna	Mazajā zālē Ø
Rezervēts	11.30-12.00	Organizē darbiniece Sandra	Mazajā zālē Ø
"Galda Teniss 2"	12.15-15.30	Organizē sociālā darbiniece Kristīna	Telpā "Rivjēra" Mazajā zālē Ø
Pašpalīdzības grupa "Stars" (līnijdejas)	12.00-13.30	Organizē brīvprātīgās Nataļja un Viija	Telpā "Malaizija"
Sociālā atbalsta grupa bērniem, jauniešiem	12.00-15.00	Organizē darbinieces Līva un Ieva	Ābeļzieda ministrija, "Malaizija" no plkst. 13:45 Ø
Pašpalīdzības grupa "Zelta rota" (līnijdejas)	13.50-15.00	Organizē brīvprātīgā Jeļena	Lielajā zālē Ø

Papildaktivātes

Visu mēnesi darba laikā apskatāmas darbu izstādes:

"Ieskats Mākslu dienā"- gaitenī pie ieejas,

"Sincere Arte" gleznu izstāde "Zvēri, putni un parējās dzīvās būtnes" – gaitenī pa kreisi,
Sociālās atbalsta grupas "Akadēmiskā zīmēšana" darbu izstāde – gaitenī pie datoriem.

Foto izstāde "Saldie sešpadsmit!" – gaitenī pie Lindas.

Skaņu meditācija 24.10. plkst.13.00-14.00 Lielajā zālē.

Neredzīgo bibliotēkas organizēts pasākums 17.10. no plkst.13.00-15.00 Lielajā zālē.

- Pieejamas sociālā darbinieka konsultācijas (pēc pieraksta).

Darbinieki:

KC vadītāja Meldra Sevele tālrunis 67181068 e-pasts: meldra.sevele@riga.lv

Vecākā sociālā darbiniece Vita Kazāka – Vinčle tālrunis 67012046

(informācija par aktivitātēm)

Sociālā darbiniece Sandra Mincāne tālrunis 67181589

Sociālā darbiniece Kristīna Žarova tālrunis 67012446

Brīvprātīgā darba koordinatore Linda Salmiņa tālrunis 67181588

Klientu apkalpošanas speciāliste Līva Efnere tālrunis 67181446

Klientu apkalpošanas speciāliste Ieva Eglīte tālrunis 67012054

Klientu apkalpošanas speciāliste Anete Liepiņa tālrunis 67105388



Esam atrodam arī:

Facebook.com <https://www.facebook.com/kcabelzieds/>

Instagram.com <https://www.instagram.com/abelzieds/>

Interneta vietnē https://ld.riga.lv/lv/paklautibas-iestades/rigas-domes-socialais-dienests/Dienas_centri/kopienas-centrs.html?elid=341

