

# KC “Grīziņkalns”

## Aktivitāšu plāns –

### OKTOBRIS, 2024

Kopienas centra darbību Aleksandra Čaka ielā 139, Rīgā, nodrošina biedrība “Rīgas aktīvo senioru alianse”. Biedrības mērķis ir nodrošināt kopienas centra darbu Grīziņkalna apkaimē, apzinot kopienas vajadzības, piedāvājot speciālistu konsultācijas, organizējot nodarbības, veicinot brīvprātīgo organizētus pasākumus un dodot iespēju interesentiem pulcēties brīvā laika telpās.

| <b>Kopienas centra komanda:</b>   |  |   |
|---|--|---|
| Kopienas centra vadītāja  | Terezija Mackare   |   |
| Fiziskās un mentālās veselības uzturēšanas aktivitātes, metodiskais darbs | Janīna Baltbārzs   |   |
| Mūžizglītība, sadarbība ar Grīziņkalna apkaimes iestādēm, ģimenēm         | Rita Sprūža  |   |
| Klientu apkalpošanas speciālists, datu reģistrēšana                       | Raja Ēriksone  |   |
| Sociālais darbinieks, brīvprātīgo darbs                                   | Judīte Kulačkovska   | 25 143 309  |
| Digitālā transformācija, digitālā pratība                                 | Mārtiņš Šteins   |   |
| Finanšu pārvaldība  | Baiba Svetlana Rozenberga  |   |
| <b>Kontakti:</b>  |  |   |
| Telefoni:<br>67221487, 27744417   | E-pasts:<br><a href="mailto:biedriba.rasa@inbox.lv">biedriba.rasa@inbox.lv</a> | Mājas lapa:<br><a href="http://biedribarasa.lv">biedribarasa.lv</a> |

| <b>Darba laiks:</b>  |                                |                                      |                  |
|--|--------------------------------|--------------------------------------|------------------|
| Darba dienās plkst. 9.00-17.00<br>(Atsevišķos gadījumos arī brīvdienās.)   |                                |                                      |                  |
| <b>PIRMDIENA</b>   |                                |                                      |                  |
| <b>AKTIVITĀTE</b>  | <b>LAIKS</b>                   | <b>VADĪTĀJS</b>                      | <b>VIETA</b>     |
| Pašizpausmes<br>kopa<br>"Zolīte"   | 12:00 – 14:00                  | Brīvprātīgais<br>Tālis Penkulis      | 11.telpa         |
| Pašizpausmes<br>kopa<br>"Novuss"   | 11:00 – 14:00                  | Brīvprātīgais<br>Visvaldis<br>Magone | Fojē<br>11.telpa |
| Pašizpausmes<br>kopa<br>"Spēlē un<br>kusties" (teniss)   | 10:00 – 13:00                  | Brīvprātīgais<br>Vilnis Reņko        | Fojē             |
| Pašizpausmes<br>kopa<br>"Ēdelveiss"<br>(Līnijdejas –<br>jauktā grupa – KC<br>klienti un<br>Ukrainas<br>civiliedzīvotāji) | 11:00 – 12:00                  | Brīvprātīgā<br>Anita Kurme           | Zāle             |
| Pašizpausmes<br>kopa "Sāksim<br>runāt vāciski"   | 13:30 – 15:00                  | Janīna<br>Baltbārzde                 | 4.telpa          |
| <b>SOCIĀLĀ<br/>DARBINIEKA<br/>KONSULTĀCIJAS<br/>(pēc pieraksta)</b>  | 14:00 – 16:00                  | Judīte<br>Kulačkovska                | 10.telpa         |
| Pašizpausmes<br>kopa<br>"Pilates"  | 10:00 – 11:00<br>12:00 – 13:00 | Judīte Vēvele                        | 9.telpa          |
| Pašizpausmes<br>kopa "Sarunas"<br>(Angļu valoda)   | 13:00 – 14:30                  | Anita Eglīte                         | 15.telpa         |

|  |               |   |              |
|--|---------------|---|--------------|
| <b>Pašizpausmes kopa "Digitālā pratība iesācējiem"</b>                     | 11:30 – 13:00 | Brīvprātīgā Ausma Ancāne                                    | 18.telpa     |
| <b>OTRDIENA</b>  |               |   |              |
| <b>AKTIVITĀTE</b>  | <b>LAIKS</b>  | <b>VADĪTĀJS</b>   | <b>VIETA</b> |
| <b>8., 29. oktobris<br/>Ceļotāju pašizpausmes kopa "Gribu visu redzēt"</b> | 14:00-15:30   | Janīna Baltbārzde<br><br>Konsultē Brīvprātīgā Vēsma Jenzena | 10.telpa     |
| <b>Pašizpausmes kopa "Ein, zwei, drei"</b>                                 | 10:00 – 11:30 | Janīna Baltbārzde   | 11.telpa     |
| <b>Pašizpausmes kopa "Anglija" (angļu val.)</b>                            | 11:00-12:30   | Aija Kalniņa  | 4.telpa      |
| <b>Pašizpausmes kopa "Sāksim runāt angļiski"</b>                           | 12:30-14:00   | Aija Kalniņa  | 4.telpa      |
| <b>Pašizpausmes kopa "Londona" (angļu val.)</b>                            | 14:00 – 15:30 | Aija kalniņa  | 4.telpa      |
| <b>Pašizpausmes kopa "Ēdelveiss" (Līnijdejas)</b>                          | 12:00 – 14:00 | Brīvprātīgā Anita Kurme                                     | Zāle         |
| <b>Pašizpausmes kopa "Sarunas" (Angļu valoda)</b>                          | 13:00 – 14:30 | Anita Eglīte  | 11.telpa     |

|  |               |                            |          |
|--|---------------|----------------------------|----------|
| <b>Pašizpaušmes kopa "Digitālā pratība ērtākai dzīvei"</b> | 14:00 – 16:00 | Brīvprātīgais Juris Kajaks | 18.telpa |
|--|---------------|----------------------------|----------|

| <b>TREŠDIENA</b>  |               |                                |                               |
|---|---------------|--------------------------------|-------------------------------|
| <b>AKTIVITĀTE</b>   | <b>LAIKS</b>  | <b>VADĪTĀJS</b>                | <b>VIETA</b>                  |
| <b>Pašizpaušmes kopa "Zolīte"</b>   | 12:00 – 14:00 | Brīvprātīgais Tālis Penkulis   | 11.telpa                      |
| <b>Pašizpaušmes kopa "Novuss"</b>   | 11:00 – 14:00 | Brīvprātīgais Visvaldis Magone | Fojē<br>11.telpa              |
| <b>Pašizpaušmes kopa "Spēlē un kusties" (teniss)</b>                                  | 10:00 – 13:00 | Brīvprātīgais Vilnis Reņko     | Fojē                          |
| <b>Pašizpaušmes kopa "Gretchen"</b>   | 10:00 – 11:30 | Janīna Baltbārzde              | 15.telpa                      |
| <b>Pašizpaušmes kopa "Rasas balsis" Ansamblis</b>                                     | 16:00 – 17:15 | Brīvprātīgā Vēsma Sūniņa       | 11.telpa                      |
| <b>9., 23. oktobris<br/>Pašizpaušmes kopa "Krāsu maģija" Gleznošana</b>               | 13:30-16:30   | Brīvprātīgā Anželika Ančevska  | 4.telpa                       |
| <b>9., 23. oktobris<br/>Pašizpaušmes kopa "Prātnieki" (Prāta spēles "Domā līdzī")</b> | 18:30 – 21:00 | Brīvprātīgā Maija Baltbārzde   | Kafejnīca "Sapņi un Kokteiļi" |

|  |                                |                             |          |
|--|--------------------------------|-----------------------------|----------|
| <b>SOCIĀLĀ<br/>DARBINIEKA<br/>KONSULTĀCIJAS<br/>(pēc pieraksta)</b>  | 10:00 – 12:00                  | Judīte<br>Kulačkovska       | 10.telpa |
| <b>Pašizpaušmes<br/>kopa “Pilates”</b>   | 10:00 – 11:00<br>12:00 – 13:00 | Judīte Vēvele               | 9. telpa |
| <b>Pašizpaušmes<br/>kopa “Digitālā<br/>pratība<br/>iesācējiem”</b>   | 11:30 – 13:00                  | Brīvprātīgā<br>Ausma Ančāne | 18.telpa |
| <b>Pašizpaušmes<br/>kopa<br/>“Ēdelveiss”<br/>(Līnijdejas – jauktā<br/>grupa – KC klienti<br/>un Ukrainas<br/>civiliedzīvotāji)</b> | 14:00 – 15:00                  | Brīvprātīgā Anita<br>Kurme  | Zāle     |
| <b>16.oktobris<br/>Pašizpaušmes<br/>kopa<br/>“Rota”<br/>Pērļošana</b>  | 10:00 – 12:30                  | Brīvprātīgā<br>Gunta Balode | 4.telpa  |

## CETURTDIENA

| <b>AKTIVITĀTE</b>   | <b>LAIKS</b>     | <b>VADĪTĀJS</b> | <b>VIETA</b> |
|---|------------------|-----------------|--------------|
| <b>No 15.augusta<br/>Pašizpaušmes kopa<br/>“Anglija”<br/>(angļu val.)</b> | 11:00-12:30      | Aija Kalniņa    | 4.telpa      |
| <b>Pašizpaušmes kopa<br/>“Sāksim runāt<br/>angliski”</b>                  | 12:30 –<br>14:00 | Aija Kalniņa    | 4.telpa      |
| <b>Pašizpaušmes kopa<br/>“Londona”<br/>(angļu val.)</b>                   | 14:00-15:30      | Aija Kalniņa    | 4.telpa      |

|   |  |                            |          |
|---|--|----------------------------|----------|
| <b>Pašizpaušmes kopa<br/>"Soli pa solim"<br/>(angļu valoda)</b> | 10:00-12:30<br>12:30 –14:00<br>14:00-15:30 | Gundega<br>Meldere         | 11.telpa |
| <b>Pašizpaušmes kopa<br/>"Ēdelveiss"<br/>Līnijdejas</b>         | 13:00 -15:00                               | Brīvprātīgā<br>Anita Kurme | Zāle     |
| <b>Pašizpaušmes kopa<br/>"Datorpratība"</b>                     | 16:00 -18:00                               | Mārtiņš Šteins             | 18.telpa |

## PIEKTDIENA

| <b>AKTIVITĀTE</b>   | <b>LAIKS</b>  | <b>VADĪTĀJS</b>                      | <b>VIETA</b>        |
|---|---------------|--------------------------------------|---------------------|
| <b>Pašizpaušmes kopa<br/>"Zolīte"</b>                                 | 12:00 – 14:00 | Brīvprātīgais<br>Tālis Penkulis      | 11.telpa            |
| <b>Pašizpaušmes kopa<br/>"Novuss"</b>                                 | 11:00 – 14:00 | Brīvprātīgais<br>Visvaldis<br>Magone | Fojē                |
| <b>Pašizpaušmes kopa<br/>"Spēlē un kusties"<br/>(teniss)</b>          | 10:00 – 13:00 | Brīvprātīgais<br>Vilnis Reņko        | Fojē                |
| <b>Pašizpaušmes kopa<br/>"Ziedošais aplis"</b>                        | 14:00-16:00   | Brīvprātīgā<br>Vija Lukševica        | Pagalms<br>11.telpa |
| <b>11., 25. oktobris<br/>Pašizpaušmes kopa<br/>"Mākslas terapija"</b> | 11:00 – 13:00 | Zaiga Lūciņa                         | 10.telpa            |
| <b>Pašizpaušmes kopa<br/>"Ein, zwei,drei"<br/>Vācu valoda</b>         | 10:00 – 11:30 | Janīna<br>Baltbārzde                 | 4.telpa             |
| <b>Pašizpaušmes kopa<br/>"Sāksim runāt vāciski"</b>                   | 12:00- 13:30  | Janīna<br>Baltbārzde                 | 4.telpa             |

|   |              |                           |          |
|---|--------------|---------------------------|----------|
| <b>Pažizpaušmes kopa "Prasmīgās rokas" (rokdarbi)</b> | 12:00 -14:00 | Brīvprātīgā Marija Žarska | 15.telpa |
|---|--------------|---------------------------|----------|

## **CITI PASĀKUMI UN INFORMĀCIJA**

**1.oktobris 14:00 – Senioru dienas atzīmēšana**

**2., 3. oktobris – Brauciens uz Briseli. Iepazīšanās ar Eiroparlamenta darbu.**

**9.oktobris – Tikšanās ar Sandru Pļaviņu, DIGITAL CLINIC pārstāvi.**

**10.oktobris 10:00 – Senioru diena NVO namā, tīklošanās**

**24.oktobris – Ekskursija. Rīga – Sigulda – Augšlīgatne – Līgatne - Ieriķi**

**Otrdienās un ceturtdienās 11:00 – 16:00** var apmeklēt Latvijas gleznotāju gleznu izstādi no ukraiņu kolekcionāra **Stanislava Rešetilo** kolekcijas.

Darbdienās 9:00 – 17:00 ir pieejama datorklase, bibliotēka, var spēlēt dažādas spēles (teniss, novuss, šahs, dambrete, šautriņas, galda spēles)