

# KC "Grīziņkalns"

## Aktivitāšu plāns – Novembris, 2024

Kopienas centra darbību Aleksandra Čaka ielā 139, Rīgā, nodrošina biedrība "Rīgas aktīvo senioru alianse".

KC mērķis apzināt un apvienot aktīvos iedzīvotājus, vietējo pilsonisko sabiedrību Rīgas pilsētā, izzinot kopienas vajadzības, piedāvājot:

- speciālistu konsultācijas;
- organizējot nodarbības;
- veicinot organizētus pasākumus;
- dodot iespēju interesentiem pulcēties kopā brīvajā laikā:

### PIRMDIENA

Aktivitāte	Laiks	Vadītājs	Vieta
<b>Zolīte</b>	12:00 – 14:00	Brīvprātīgais Tālis Penkulis	11.telpa
<b>Novuss</b>	11:00 – 14:00	Brīvprātīgais Visvaldis Magone	Foajē 11.telpa
<b>Teniss</b> "Spēlē un kusties"	10:00 – 13:00	Brīvprātīgais Vilnis Reņko	Foajē
Sociālā darbinieka konsultācijas (pēc pieraksta)	10:00 – 12:00	Judīte Kulačkovska	10.telpa
<b>Angļu valoda</b> "Sarunas"	13:00 – 14:30	Anita Eglīte	15.telpa
<b>Digitālā prasība</b> iesācējiem	11:30 – 13:00	Brīvprātīgā Ausma Ancāne	18.telpa

### Otrdiena

Aktivitāte	Laiks	Vadītājs	Vieta
5., 26. novembris <b>Ceļotāji</b> "Gribu visu redzēt"	14:00-15:30	Vanda Vasiļjeva Konsultē brīvprātīgā Vēsma Jenzena	10.telpa
<b>Vācu valoda</b> "Ein, zwei, drei"	10:00 – 11:30	Janīna Baltbārzs	11.telpa

<b>Angļu valoda</b> "Anglija"	11:00-12:30	Aija Kalniņa	4.telpa
<b>Angļu valoda</b> "Sāksim runāt angļiski"	12:30-14:00	Aija Kalniņa	4.telpa
<b>Angļu valoda</b> "Londona"	14:00 – 15:30	Aija kalniņa	4.telpa
<b>Līnijdejas</b> "Ēdelveiss"	12:00 – 14:00	Brīvprātīgā Anita Kurme	Zāle
<b>Angļu valoda</b> "Sarunas"	13:00 – 14:30	Anita Eglīte	11.telpa
<b>Digitālā pratība</b> <b>ērtākai dzīvei</b>	14:00 – 16:00	Brīvprātīgais Juris Kajaks	18.telpa
<b>Veselības vingrošana</b>	10:00-11:00	Ingrīda Evelīte	9.telpa

## Trešdiena

<b>Aktivitāte</b>	<b>Laiks</b>	<b>Vadītājs</b>	<b>Vieta</b>
<b>Zolīte</b>	12:00 – 14:00	Brīvprātīgais Tālis Penkulis	11.telpa
<b>Novuss</b>	11:00 – 14:00	Brīvprātīgais Visvaldis Magone	Foajē 11.telpa
<b>Teniss</b> "Spēlē un kusties"	10:00 – 13:00	Brīvprātīgais Vilnis Reņko	Foajē
<b>Vācu valoda</b> "Gretchen"	11:30 – 13:00	Janīna Baltbārde	15.telpa
<b>Ansamblis</b> "Rasas balsis"	16:00 – 17:00	Brīvprātīgā Vēsma Sūniņa	11.telpa
<i>6., 20. novembris</i> <b>Gleznošana</b> "Krāsu maģija"	13:30-16:30	Brīvprātīgā Anželika Ančevska	4.telpa
<b>Prāta spēles</b> "Domā līdzī" "Prātnieki"	18:30 – 21:00	Brīvprātīgā Maija Baltbārde	Kafejnīca "Sapņi un Kokteiļi"
Sociālā darbinieka konsultācijas (pēc pieraksta)	10:00 – 12:00	Judīte Kulačkovska	10.telpa
<b>Pilates</b>	10:00 – 11:00	Judīte Vēvele	9. telpa

	12:00 – 13:00		
<b>Digitālā pratība iesācējiem</b>	11:30 – 13:00	Brīvprātīgā Ausma Ančāne	18.telpa
<i>15.novembris</i> <b>Pērļošana</b> ”Rota”	10:00 – 12:30	Brīvprātīgā Gunta Balode	4.telpa
<b>Vācu valoda</b> ”Ein, zwei,drei”	10:00 – 11:30	Janīna Baltbārde	4.telpa
<b>Vācu valoda</b> ”Sāksim runāt vāciski”	12:00- 13:30	Janīna Baltbārde	4.telpa

## Ceturtdiena

<b>Aktivitāte</b>	<b>Laiks</b>	<b>Vadītājs</b>	<b>Vieta</b>
<b>Angļu valoda</b> ”Anglija”	11:00-12:30	Aija Kalniņa	4.telpa
<b>Angļu valoda</b> ”Sāksim runāt angļiski”	12:30 – 14:00	Aija Kalniņa	4.telpa
<b>Angļu valoda</b> ”Londona”	14:00-15:30	Aija Kalniņa	4.telpa
<b>Angļu valoda</b> ”Soli pa solim”	10:00 -12:30 12:30 –14:00 14:00 -15:30	Gundega Meldere	11.telpa
<b>Līnijdejas</b> ”Ēdelveiss”	13:00 -15:00	Brīvprātīgā Anita Kurme	Zāle
<b>Datorpratība</b>	16:00 -18:00	Mārtiņš Šteins	18.telpa
<b>Veselības vingrošana</b>	11:00-12:00	Dace Eglīte	Zāle

## Piektdiena

<b>Aktivitāte</b>	<b>Laiks</b>	<b>Vadītājs</b>	<b>Vieta</b>
<b>Zolīte</b>	12:00 – 14:00	Brīvprātīgais Tālis Penkulis	11.telpa
<b>Novuss</b>	11:00 – 14:00	Brīvprātīgais Visvaldis Magone	Fojē
<b>Teniss</b> ”Spēlē un kusties”	10:00 – 13:00	Brīvprātīgais Vilnis Reņko	Fojē
<i>22.novembrī</i> <b>Augkopība</b>	10:-12:00	Brīvprātīgā Agita Zālīte	18.telpa

<b>8., 22. novembris</b> Mākslas terapija	11:00 – 13:00	Zaiga Lūciņa	10.telpa
<b>Vācu valoda</b> ”Ein, zwei, drei”	10:00 – 11:30	Janīna Baltbārzde	4.telpa
<b>Vācu valoda</b> ”Sāksim runāt vāciski”	12:00- 13:30	Janīna Baltbārzde	4.telpa
<b>Rokdarbi</b> ”Prasmīgās rokas”	12:00 -14:00	Brīvprātīgā Marija Žarska	15.telpa
<b>Pilates</b>	10:00 – 11:00	Judīte Vēvele	9. telpa
	12:00 – 13:00		

## Citas aktivitātes un informācija

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)

**1.novembrī** 17:00 -20:00 – Mārtiņdienas tradīciju atzīmēšana kopā ar Laimu Celmu un Ukrainas biedrību.

**5.novembrī** 13:00 – Lekcija par zobu higiēnu, vada RSU studentes Una Kalendra, Una Pastore

**14.-27.novembrim** – Itālijas studenti KC ERASMUS prakses ietvaros apgūs administrāciju, finanses un mārketingu

**15.novembrī** 14:00 – Koncerts par godu Latvijas Proklamēšanas dienai

**20.novembrī** 12:00-13:30 – Tikšanās ar Veselības ministru Abu Meri


**21.novembrī** 12:00 – Tikšanās ar Norvēģijas senioru pārstāvjiem

**27.novembrī** 11:00 – Kanisterapija ar kinologu Viktoru Muceniek


**28.novembrī** - piedalīšanās SIFA pasākumā Saldus pašvaldības darbība – ģimenes loma sabiedrībā

### Kopienas centra komanda:

Kopienas centra vadītāja Terēzija Mackare  
Sociālais darbinieks,  
brīvprātīgo darbs Judīte Kulačkovska,

 25143309

Klientu apkalpošanas speciālists Raja Ēriksone

 27744417

Metodiskais darbs  
Mūžizglītība  
Digitālā pratība

Janīna Baltbārzde  
Rita Sprūža  
Mārtiņš Šteins

### **Kontakti:**

 Telefons: 67221487

 E-pasts: [biedriba.rasa@inbox.lv](mailto:biedriba.rasa@inbox.lv)

Interneta vietnē: <https://ld.riga.lv/pasvaldibas-iestades/rigas-socialais-dienests/>

Mājas lapa: <https://biedribarasa.lv/#>

 <https://www.facebook.com/biedriba.rigas.aktivo.senioru.alianse>

### **Darba laiks:**

Darba dienās plkst. 9:00-17:00

Atsevišķos gadījumos arī brīvdienās