

KC "Grīziņkalns"

Aktivitāšu plāns – Decembris, 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
Zolīte	12:00 – 14:00	Brīvprātīgais Tālis Penkulis	11.telpa
Novuss	11:00 – 12:00	Brīvprātīgais Visvaldis Magone	11.telpa
Teniss "Spēlē un kusties"	10:00 – 12:00	Brīvprātīgais Vilnis Reņko	Foajē
Sociālā darbinieka konsultācijas (pēc pieraksta)	10:00 – 12:00	Judīte Kulačkovska	10.telpa
Angļu valoda "Sarunas"	13:00 – 14:30	Anita Eglīte	4.telpa
Digitālā pratība iesācējiem	11:30 – 13:00	Brīvprātīgā Ausma Ancāne	18.telpa
Veselības vingrošana	12:30 – 13:30	Judīte Vēvele	Zāle
Veselības vingrošana	14:00 – 15:00	Dace Eglīte	Zāle

Otrdiena

Aktivitāte	Laiks	Vadītājs	Vieta
Angļu valoda "Anglija"	11:00-12:30	Aija Kalniņa	4.telpa
Angļu valoda "Sāksim runāt angļiski"	12:30-14:00	Aija Kalniņa	4.telpa

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

Trešdiena

Aktivitāte	Laiks	Vadītājs	Vieta
Zolīte	12:00 – 14:00	Brīvprātīgais Tālis Penkulis	11.telpa
Novuss	11:00 – 14:00	Brīvprātīgais Visvaldis Magone	11.telpa
Teniss "Spēlē un kusties"	10:00 – 12:00	Brīvprātīgais Vilnis Reņko	Foajē
<i>4., 17. decembris</i> Gleznošana "Krāsu maģija"	14:30-16:30	Brīvprātīgā Anželika Ančevska	4.telpa
Ansamblis "Rasas balsis"	16:00 – 17:00	Brīvprātīgā Vēsma Sūniņa	11.telpa
Prāta spēles "Domā līdzī" "Prātnieki"	18:30 – 20:00	Brīvprātīgā Maija Baltbārzde	Kafejnīca "Sapņi un Kokteiļi"
Sociālā darbinieka konsultācijas (pēc pieraksta)	10:00 – 12:00	Judīte Kulačkovska	10.telpa
Pilates	11:00 – 12:00 12:00 – 13:00	Judīte Vēvele	Zāle
<i>13. decembrī</i> Pērļošana "Rota"	10:00 – 12:30	Brīvprātīgā Gunta Balode	4.telpa

Ceturtdiena

Aktivitāte	Laiks	Vadītājs	Vieta
Angļu valoda	11:00-12:30	Aija Kalniņa	4.telpa

"Anglija"			
Angļu valoda "Sāksim runāt angļiski"	12:30 – 14:00	Aija Kalniņa	4.telpa
Angļu valoda "Londona"	14:00-15:30	Aija Kalniņa	4.telpa
Angļu valoda	10:00 -11:30	Gundega Meldere	11.telpa
Angļu valoda	11:30 -13:00	Gundega Meldere	11.telpa
Angļu valoda	14:00 -15:30	Gundega Meldere	11.telpa
Līnijdejas "Ēdelveiss"	13:00 -14:30	Brīvprātīgā Anita Kurme	Zāle
Datorpratība	16:00 -18:00	Mārtiņš Šteins	18.telpa
Veselības vingrošana	11:00-12:00	Dace Eglīte	Zāle

Piektdiena

Aktivitāte	Laiks	Vadītājs	Vieta
Zolīte	12:00 – 14:00	Brīvprātīgais Tālis Penkulis	11.telpa
Novuss	11:00 – 12:00	Brīvprātīgais Visvaldis Magone	11.telpa
Teniss "Spēlē un kusties"	10:00 – 13:00	Brīvprātīgais Vilnis Reņko	Fojē
<i>6.,13.decembris</i> Mākslas terapija	11:00 – 13:00	Zaiga Lūciņa	10.telpa

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)

11.decembrī -11:00 - Lekcija par vēdisko nummeroloģiju ar Nikolu Bezrodnaju

18.decembrī - 16:00 – Ziemassvētku koncerts un pasākums

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
Psihologs
Jurists

Velga Šķiņķe
Rita Sprūža
Mārtiņš Šteins
Saulcerīte Briede
Jeļena Kovardinska

Kontakti:

 Telefons: 67221487

 E-pasts: 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