

# KC "Grīziņkalns"

## Aktivitāšu plāns – Februāris, 2025

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

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

- speciālistu konsultācijas;
- organizējot dažādas izglītojošas un veselību veicinošas nodarbības;
- organizētus pasākumus;
- iespēju interesentiem pulcēties kopā brīvajā laikā:

<b>PIRMDIENA</b>			
<b>Aktivitāte</b>	<b>Laiks</b>	<b>Vadītājs</b>	<b>Vieta</b>
<b>Vācu valoda</b> <i>Erste Schritte (Pirmie soļi)</i>	10:00 – 11:30	Brīvprātīgā Janīna Baltbārde	4. telpa
<b>Zolīte</b>	12:00 – 14:00	Brīvprātīgais Tālis Penkulis	11. telpa
<b>Novuss</b>	11:00 – 12:00	Brīvprātīgais Visvaldis Magone	11. telpa
<b>Teniss</b> "Spēlē un kusties"	10:00 – 12:00	Brīvprātīgais Jānis Skuška	Foajē
<b>Angļu valoda</b> "Sarunas"	13:00 – 14:30	Brīvprātīgā Anita Eglīte	4. telpa
<b>Veselības vingrošana</b>	12:30 – 13:30	Judīte Vēvele	Zāle
<b>Veselības vingrošana</b>	15:00 – 16:00	Judīte Vēvele	Zāle
<b>Veselības vingrošana</b>	14:00 – 15:00	Dace Eglīte	Zāle
<b>Vācu valoda</b> <i>(Ein, zwei, drei)</i>	14:30 – 16:00	Brīvprātīgā Janīna Baltbārde	4. telpa
<b>Ansamblis</b> "Rasas balsis"	15:00 – 16:00	Brīvprātīgā Vēsma Sūniņa	11. telpa

## Otrdiena

Aktivitāte	Laiks	Vadītājs	Vieta
<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"	14:00 – 16:00	Brīvprātīgā 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
<b>Cigun vingrošana</b>	13:00 – 14:00	Andīna Miķele	9.telpa

## Trešdiena

Aktivitāte	Laiks	Vadītājs	Vieta
<b>Vācu valoda</b> ( <i>Ein, zwei, drei</i> )	10:00 – 11:30	Janīna Baltbārde	4. telpa
<b>Vācu valoda</b> ( <i>Gretchen</i> )	14:00 – 15:30	Janīna Baltbārde	11. telpa
<b>Franču valoda</b> (pirmie soļi)	No 15. janvāra 13:00 - 14:00	Ingūna Vīksne	4.telpa
<b>Zolīte</b>	12:00 – 14:00	Brīvprātīgais Tālis Penkulis	11.telpa
<b>Novuss</b>	11:00 – 14:00	Brīvprātīgais Visvaldis Magone	11.telpa
<b>Teniss</b> "Spēlē un kusties"	10:00 – 12:00	Brīvprātīgais Jānis Skuška	Foajē

<b>Gleznošana</b> "Krāsu maģija" <i>5.02. un 19. 02.</i>	13:30 – 15:30	Anželika Ančevska	4.telpa
<b>Prāta spēles</b> "Domā līdzī" "Prātnieki"	18:30 – 20:00	Brīvprātīgā Maija Baltbārde	Kafejnīca "Sapņi un Kokteiļi"
<b>Pilates</b>	11:00 – 12:00 12:00 – 13:00	Judīte Vēvele	Zāle

## Ceturtdiena

<b>Aktivitāte</b>	<b>Laiks</b>	<b>Vadītājs</b>	<b>Vieta</b>
<b>Pērlošana</b> "Rota" <i>Ireizi mēnesī</i>	10:00 – 12:30	Brīvprātīgā Gunta Balode	9.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>Angļu valoda</b>	10:00 -11:30	Brīvprātīgā Gundega Meldere	11.telpa
<b>Angļu valoda</b>	11:30 -13:00	Brīvprātīgā Gundega Meldere	11.telpa
<b>Angļu valoda</b>	14:00 -15:30	Brīvprātīgā Gundega Meldere	11.telpa
<b>Līnijdejas</b> "Ēdelveiss"	13:00 -14:30	Brīvprātīgā Anita Kurme	Zāle
<b>Datorpratība</b>	16:00 -18:00	Mārtiņš Šteins	18.telpa
<b>Ceļotāju klubiņš</b>	14:00 – 15:00	Brīvprātīgā Vanda Vasiļjeva	18. telpa
<b>Cigun vingrošana</b> <i>6.02. nodarbība nenotiks</i>	13:00 – 14:00	Brīvprātīgā Andīna Miķele	10.telpa
<b>Veselības vingrošana</b>	13:00 -14:00	Brīvprātīgā Maruta Hoferte	9.telpa
<b>Veselības vingrošana</b>	11:00 – 12:00	Dace Eglīte	Zāle

## Piektdiena

Aktivitāte	Laiks	Vadītājs	Vieta
<b>Vācu valoda</b> <i>Erste Schritte (Pirmie soļi)</i>	10:00 – 11:30	Brīvprātīgā Janīna Baltbārzde	4. telpa
<b>Zolīte</b>	12:00 – 14:00	Brīvprātīgais Tālis Penkulis	11. telpa
<b>Novuss</b>	11:00 – 12:00	Brīvprātīgais Visvaldis Magone	11. telpa
<b>Teniss</b> ”Spēlē un kusties”	10:00 – 13:00	Brīvprātīgais Jānis Skuška	Foajē
<b>Mākslas terapija</b> <i>14. un 28. februārī</i>	11:00 – 13:00	Zaiga Lūciņa	10. telpa

## Citas aktivitātes un informācija

2025. gada 13. februārī Eiropas ilgtermiņa aprūpes centra “Aprūpes skola” lekcija.


Darbdienās no plkst. 9.00 līdz 17.00 ir pieejama datorklase, bibliotēka, var spēlēt dažādas spēles (teniss, novuss, šahs, dambrete, šautriņas, galda spēles)

Otrdienās un ceturtdienās no plkst. 11.00 līdz 16.00 var apmeklēt Latvijas gleznotāju gleznu izstādi no ukraiņu kolekcionāra Stanislava Rešetilo kolekcijas.

### Kopienas centra komanda:

Kopienas centra vadītāja Terezija Mackare

Klientu apkalpošanas speciālists Raja Ēriksone

 27744417

Sociālā darbinieks Zanda Jurāne

Methodiskais darbs Velga Šķiņķe

Digitālā pratība Mārtiņš Šteins

Juriste Jeļena Kovardinska

Sociālās integrācijas un komunikācijas speciāliste Saulcerīte Briede

### 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 no plkst. 9.00 līdz 17.00