

# KC "Grīziņkalns"

## Aktivitāšu plāns – Janvāris, 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>Vācu valoda</b> <i>(Ein, zwei, drei)</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>Digitālā pratība</b> <b>iesācējiem</b>	11:30 – 13:00	Brīvprātīgā Ausma Ancāne	18. telpa
<b>Veselības vingrošana</b>	12:30 – 13:30	Judīte Vēvele	Zāle
<b>Veselības vingrošana</b>	14:00 – 15:00	Dace Eglīte	Zāle
<b>Otrdiena</b>			

<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>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

<b>Aktivitāte</b>	<b>Laiks</b>	<b>Vadītājs</b>	<b>Vieta</b>
<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>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”	14:30-16:30	Anželika Ančevska	4.telpa
<b>Ansamblis</b> ”Rasas balsis”	16:00 – 17:00	Brīvprātīgā Vēsma Sūniņa	11.telpa

<b>Prāta spēles</b> ”Domā līdzī” ”Prātnieki”	18:30 – 20:00	Brīvprātīgā Maija Baltbārzde	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>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>	13:00 – 14:00	Andīna Miķele	9.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>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> 2x mēn.	11:00 – 13:00	Zaiga Lūciņa	10.telpa
<b>Pērļošana</b> ”Rota” 16.janvārī	10:00 – 12:30	Brīvprātīgā Gunta Balode	9.telpa

## Citas aktivitātes un informācija

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


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

Janvārī tiks uzsāktas franču valodas nodarbības (sarunu klubiņš). Nodarbību laiks tiek precizēts.

Janvārī plānotās lekcijas temats un datums tiek saskaņots.

### Kopienas centra komanda:

Kopienas centra vadītāja Terezija Mackare  
Klientu apkalpošanas speciālists Raja Ēriksone

 27744417

Sociālā darbinieks Rasma Lablaika  
Metodiskais darbs Velga Šķiņķe  
Mūžizglītība Rita Sprūža  
Digitālā pratība Mārtiņš Šteins  
Jurists Jeļena Kovardinska  
Psihologs 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