

Kopienas centra vadītāja Inese Švekle

Klientu apkalpošanas speciālisti: Vineta Caune, Nataliia Leshchynska un Inta Silanža

Sociālā darbiniece: Inga Lukašinska

Kontaktinformācija: tālr.20000466, e-pasts: [gimenesmaja@gmail.com](mailto:gimenesmaja@gmail.com); [www.svgimenesmaja.lv](http://www.svgimenesmaja.lv); <https://www.facebook.com/gimenes.maja>

Adrese: Vecrīgā, Klosters iela 5 un 7

Pirmdiena 11-19.00	Otrdiena 9-17.00	Trešdiena 11-19.00	Ceturtdiena 11-19.00	Piektdiena 9-17.00
<p><b>20.janvārī 10.00 -12.00 Biedrības "Vigor" mākslas nodarbība - "Dzīves māksla".</b></p> <hr/> <p><b>11.00-17.00 Sociālā darbinieka konsultācijas.</b> (Iepriekš pieteikties pa tālr. 26402390)</p> <hr/> <p><b>12.00-17.00 Fizioterapeita bezmaksas konsultācijas.</b> (Pieteikties pa tālr.29192852)</p> <hr/> <p><b>13.janvārī 13.30 Zīmēšana pamati kopā ar Intu Silanžu.</b></p> <hr/> <p><b>27.janvārī 13.00 Grupas supervīzija</b> (Ģimenes Mājas speciālistiem).</p> <hr/> <p><b>15.00 Ārstnieciskā vingrošana ar Rudīti.</b></p> <hr/> <p><b>16.45. Fitnesa nodarbība.</b> (Pieteikties pa tālr. 29192852, Rudīte)</p>	<p><b>12.00 Nodarbība grūtniecēm. 2.stāvā.</b> (Iepriekš pierakstoties, pa tālr. 29247313)</p> <hr/> <p><b>Vecmātes Baibas Stikutes konsultācijas.</b> (Pieteikties pa tālr. 29247313)</p> <hr/> <p><b>13.00-14.30 Senioru klubīnš "Dzīve sākas pēc 60".</b> (Vairāk skat. sadaļā "Senioru klubīnš")</p> <hr/> <p><b>17.00 Pastorālās konsultācijas (individuālas un grupas).</b> (Konsultē B. A.Kravalis, iepriekš pieteikties pa tālr.20000466)</p>	<p><b>"Senioru skola"*</b> <b>15. un 2. janvārī 13.00.-14.30</b> <b>29.janvārī 11.00-13.30</b> (Organizē "Latvijas senioru kopienu apvienība")</p> <hr/> <p><b>13.00-15.00 Ģimenes konsultācijas pie Dzintras Bušmanes.</b> (Iepriekš pierakstoties, tālr. 27024699)</p> <hr/> <p><b>15.00-16.00 Ārstnieciskā vingrošana muguras stiprināšanai ar Rudīti.</b></p> <hr/> <p><b>17.30 "Fotostudija ar Ojāru Jansonu".</b></p> <hr/> <p><b>16.00- 19.00 Individuālas psihologa bezmaksas konsultācijas (konsultē Ingrīda Trups-Kalne),</b> iepriekš pierakstoties, tālr. 29745440.</p> <hr/> <p><b>17.00-19.00 Sociālā darbinieka konsultācijas.</b> (Iepriekš pieteikties pa tālr. 26402390)</p> <hr/> <p><b>18.00 Brīvprātīgo tikšanās.</b></p>	<p><b>11.00 Izstādes apmeklējums Dekoratīvās mākslas un dizaina muzejā</b> (datums tiks precizēts).</p> <hr/> <p><b>12.00 Rīgas pensionāru savienības tikšanās.</b></p> <hr/> <p><b>14.00 -15.30 Krustvārdu mīklu pēcpusdiena!</b> Vada I.Silanža.</p> <hr/> <p><b>13.30 -16.00 Dejas senioriem.</b> Vada horeogrāfe Antra Zūkere.</p> <hr/> <p><b>16.00 Nodarbība "Dziedāsim latviski un latgaliski".</b> Vada Ilona Bogomola.</p> <hr/> <p><b>16.janvārī 15.00 "Sociālo diskusiju un sarunu kluba" tikšanās.</b></p> <hr/> <p><b>16.00- 19.00 Individuālas psihologa bezmaksas konsultācijas (konsultē Ingrīda Trups-Kalne).</b> (Iepriekš pierakstoties, tālr. 29745440)</p> <hr/> <p><b>17.00 Poļu valoda kopā ar priesteri Karolu.</b></p>	<p><b>11.00 -12.00 Muzikālais bērnu rīts.</b> (Vada Beāte Agneta, pieteikties pa tālr.26486257)</p> <hr/> <p><b>Vecmātes Baibas Stikutes konsultācijas.</b> (Iepriekš pierakstoties, pa tālr. 29247313)2.stāvā.</p> <hr/> <p><b>12.00 Rokdarbu studija:</b> (29651013): <b>10.janvārī - Rotu studija.</b> <b>24.janvārī – Sirsniņdarbnīca.</b></p> <hr/> <p><b>31.janvārīt 12.00 Kulinārijas darbnīca</b> (ieteikties pa tālr.29651013).</p> <hr/> <p><b>Biedrības "Vigor" nodarbības:</b> <b>17. un 31.janvārī 13.00-16.00</b> Saskarsmes praktikums; <b>17. un 31.janvārī 14.30-16.00</b> Izziņas darbnīca "Resurss".</p> <hr/> <p><b>16.00 Vācu valoda kopā ar Mariju Antāni.</b></p> <hr/> <p><b>31.janvārīt 17.00 Kristīgo mediķu biedrības tikšanās.</b></p> <hr/> <p><b>17.janvārī 16.00 Iekļaujošais teātris.</b></p> <hr/> <p><b>Individuālas datorprasmju mācības ar Elīnu</b> (ieteikties pa tālr. 26050494)</p>

## “SENIORU KLUBIŅŠ”

7.janvāris 13.00	14.janvāris 13.00	21.janvāris 13.00	28.janvāris 13.00
Kopienas centra dzimšanas diena!	Plānošanas un resursu izzināšanas pasākums: “2025.gada vēlmju fabrika!”	Viesos Dr.Theol. Bartolomejs Sobierajskis – Sarunas par eņģeļiem!	Fotomirkļi mūzikā, mākslā un ceļojumos - viesos fotomāksliniece Inese Grizāne.

### BRĪVĀ LAIKA TELPA

- kopienas centra 2.stāvā ir pieejamas galda spēles, prāta spēles, datori, bibliotēka, kā arī iespēja baudīt tēju un tikties ar domu biedriem;
- kopienas centra pagrabstāvā var apmeklēt Sakrālo lietu muzeju un aktuālo izstādi.

### \*SENIORU SKOLAS PASĀKUMI

- 15.01.2025. plkst.13.00 - Senioru skolas 2025. gada nodarbību atklāšana;
- 22.01.2025. plkst.13.00 - Ziedotāja AS "DelfinGroup" godināšana (videomateriāla par atbalstu prezentācija);
- 29.01.2025. plkst.11.00 - Tikšanās ar U3A partneru organizāciju biedriem, pieredze, sadraudzība un lekcija.

### JAUNUMS!

**Piektdien 31.janvārī plkst.12.00 Kulinārijas darbnīca kopā ar Vinetu!** *(Lūgums iepriekš pieteikties pa tālr.29651013, jo vietu skaits ierobežots)*

### BRĪVPRĀTĪGAIS DARBS

**Ja tev ir vēlme atbalstīt kopienas centra “Svētās Ģimenes Māja” apmeklētājus un dalīties savās prasmēs un pieredzē un aktīvi piedalīties kopienas centra aktivitāšu plānošanā un īstenošanā, aicinām kļūt par mūsu centra brīvprātīgo!**

**Tu vari ar mums sazināties zvanot pa tālruni 20000466, vai uzrunāt Svētās Ģimenes Mājas darbiniekus tiekoties klātienē.**

Kopienas centra pakalpojumus līdzfinansē Rīgas domes Labklājības departaments.



RĪGAS DOMES  
LABKLĀJĪBAS  
DEPARTAMENTS