

# Kopienas centra aktivitātes 2025. gada martā

Ø – grupa nokomplektēta

PIRMDIENĀS			
Pašpalīdzības grupa "Madženta" (fiziskās aktivitātes)	09.15-10.30	Organizē brīvprātīgās Biruta un Māra	Lielajā zālē Ø
Pašpalīdzības grupa "Pie Vandas" (fiziskās aktivitātes)	10.00-11.00	Organizē brīvprātīgā Vanda	Mazajā zālē Ø
Pašpalīdzības grupa "Čaklītes" (rokdarbi)	10.00-13.00	Organizē brīvprātīgās Velta un Tija	1.rokdarbu telpā Ø
Pašpalīdzības grupa "Vingrās Čaklītes"	10.00-11.00	Organizē brīvprātīgā Lienīte	Telpā "Malaizija" Ø
Pašpalīdzības grupa "Maijpuķītes" (rokdarbi)	10.00-13.00	Organizē brīvprātīgā Aija	2.rokdarbu telpā Ø
Sociālā atbalsta grupa "Māmiņu rīts"	10.00-12.00	Organizē darbiniece Ieva	Telpā "Rivjēra"
Pašpalīdzības grupa "Ladydance" (līnijdejas)	10.45-12.30	Organizē brīvprātīgā Nora	Lielajā zālē Ø
Pašpalīdzības grupa "Pie Margas" (fiziskās aktivitātes)	11.15-12.15	Organizē brīvprātīgā Marga	Mazajā zālē Ø
Pašpalīdzības grupa "Taurenīši" (līnijdejas)	12.00-13.00	Organizē brīvprātīgā Benita	Telpā "Malaizija"
Pašpalīdzības grupa "Benefit" (angļu valoda)	12.00-14.30	Organizē brīvprātīgā Irēna	Interesu grupu telpā Ø
Pašpalīdzības grupa "Dace" (fiziskās aktivitātes)	12.30-13.30	Organizē brīvprātīgā Dace	Mazajā zālē Ø
Pašpalīdzības grupa "Stars" (līnijdejas)	12.45-13.45	Organizē brīvprātīgās Vija un Natalja	Lielajā zālē Ø
"Tenisa galds"	13.30-14.30	Organizē sociālā darbiniece Kristīna	Mazajā zālē Ø
Pašpalīdzības grupa "Iedvesma" (rokdarbi)	13.00-15.45	Organizē brīvprātīgā Ludmila	2.rokdarbu telpa Ø
Sociālā atbalsta grupa bērniem, jauniešiem	13.00 – 16.00	Organizē darbinieces Ieva un Sofija	Ābeļzieda ministrija, "Malaizija"
Rezervēts	14.00-15.30	Organizē darbiniece Vita	Telpā "Malaizija"
Pašpalīdzības grupa "Laiks" (latviešu valoda)	14.00-15.30	Organizē sociālā darbiniece Kristīna	Biedrību telpā Ø
Sociālā atbalsta grupa "Darām kopā"	14.00-16.30	Organizē brīvprātīgā darba koordinatore Linda	1.rokdarbu telpā
Pašpalīdzības grupa "Raitais solis" (līnijdejas)	14.15-15.45	Organizē brīvprātīgās Valija un Ņina	Lielajā zālē Ø
Biedrība "Sūrābele"	16.00-17.00	Organizē biedrības priekšsēdētāja Mudīte	Biedrību telpā Ø
Pašpalīdzības grupa "Zelta rota" (līnijdejas)	16.00-17.00	Organizē brīvprātīgā Jeļena	Lielajā zālē Ø
Pensionāru apvienība Ansamblis "Cantemus"	18.00-21.00	Organizē Pensionāru apvienība	Lielajā zālē Ø Mazajā zālē Ø

## OTRDIENĀS

Pašpalīdzības grupa "Dzeltenā" (fiziskās aktivitātes)	09.15-10.15	Organizē brīvprātīgās Ņina un Benita	Lielajā zālē
Pašpalīdzības grupa "Kulinārijas klubiņš"	09.15-12.15	Organizē brīvprātīgās Astrīda un Velta	1. stāva virtuvē Ø
Pašpalīdzības grupa "Austrumu stilā"	9.30-10.30	Organizē brīvprātīgā Valija	Mazajā zālē Ø
Pašpalīdzības grupa "Bordo"	10.00-11.00	Organizē brīvprātīgā Rudīte	Telpā "Malaizija" Ø
Pašpalīdzības grupa "Nūjošana"	10.00-11.00	Organizē brīvprātīgie Olga un Sergejs	Āra aktivitāte
Pašpalīdzības grupa "Vācu valodas klubs"	10.00-12.00	Organizē brīvprātīgās Viktorija un Margrieta	Biedrību telpā Ø
Pašpalīdzības grupa "Pie Intas R." (fiziskās aktivitātes)	10.30-11.30	Organizē brīvprātīgā Irēna	Mazajā zālē Ø
Pašpalīdzības grupa "Raitais solis" (līnijdejas)	10.30-11.30	Organizē brīvprātīgās Valija un Ņina	Lielajā zālē Ø
Sociālā atbalsta grupa "Aktīvistes klubs "Maksimums"	11:00-15:00	Organizē sociālās darbiniece Sandra	Ārpus KC Ø
Pašpalīdzības grupa "Atvasara" (līnijdejas)	11.45-13.45	Organizē brīvprātīgā Anna	Lielajā zālē
Pašpalīdzības grupa "Sapņi" (rokdarbi)	12.00-15.00	Organizē brīvprātīgā Ludmila	2.rokdarbu telpā Ø
Pašpalīdzības grupa "Pie Baibas" (fiziskās aktivitātes)	12.15-13.15	Organizē brīvprātīgā Baiba	Mazajā zālē Ø
Sociālā atbalsta grupa "Sportiņš"	12.00-13.00	Organizē darbiniece Kristīna	Telpā "Malaizija"
Sociālā atbalsta grupa bērniem, jauniešiem	13.00 -16.00	Organizē darbinieces Ieva un Sofija	Ābeļzieda ministrija, "Malaizija"
Sociālā atbalsta grupa "Runāsim latviski!"	13.30-14.30	Organizē sociālās darbinieces Vīta un Kristīna	Biedrību telpā Ø
Rezervēts	13.30-16.30	Organizē sociālā darbiniece Kristīna	Mazajā zālē Ø
Pašpalīdzības grupa "Kustība pie Lauras" (fiziskās aktivitātes)	14.30-16.30	Organizē darbiniece Laura	Lielajā zālē Ø
Sociālā atbalsta grupa "Darām kopā"	14.00-16.30	Organizē brīvprātīgā darba koordinatore Linda	1.rokdarbu telpā
Sociālā atbalsta grupa "Runāsim latviski!"	13.30-14.30	Organizē sociālās darbinieces Vīta un Kristīna	Biedrību telpā Ø



## TREŠDIENĀS

Pašpalīdzības grupa “Madženta” (fiziskās aktivitātes)	09.15-10.15	Organizē brīvprātīgās Biruta un Māra	Lielajā zālē Ø
Pašpalīdzības grupa “Maijpuķītes” (rokdarbi)	10.00-13.00	Organizē brīvprātīgā Aija	2.rokdarbu telpā Ø
Pašpalīdzības grupa “Baltā” (fiziskās aktivitātes)	10.00-11.00	Organizē brīvprātīgās Aija un Maija	Telpā “Malaizija” Ø
Pašpalīdzības grupa “Ladydance” (līnijdejas)	10.00-11.45	Organizē brīvprātīgā Nora	Mazajā zālē Ø
Pašpalīdzības grupa “Raduga” (gleznošana)	10.30-13.30	Organizē brīvprātīgās Iraida	Lielajā zālē Ø
Pašpalīdzības grupa “Luna” (rokdarbi)	11.00-14.00	Organizē brīvprātīgā Dzintra	1.rokdarbu telpā Ø
NVO “Rīgas Kurzemes rajona Pensionāru apvienība” un klubiņš “Ildze”	11.00-16.30	Organizē Biedrības priekšsēdētāja Mirdza	Biedrību telpā Ø
Sociālā atbalsta grupa “Māmiņu rīts”	10.00-12.00	Organizē darbiniece Ieva	Telpā “Rivjēra
Pašpalīdzības grupa “Pie Margas” (fiziskās aktivitātes)	12.00-13.00	Organizē brīvprātīgā Marga	Mazajā zālē Ø
Pašpalīdzības grupa “Taurenīši” (līnijdejas)	12.00-13.00	Organizē brīvprātīgā Benita	Telpā “Malaizija”
Pašpalīdzības grupa “Iedvesma”(rokdarbi)	13.00-15.45	Organizē brīvprātīgā Ludmila	2.rokdarbu telpā Ø
Pašpalīdzības grupa “Teniss”	13.00-14.00	Organizē brīvprātīgā Vija	Telpā “Rivjēra” Mazajā zālē Ø
Sociālā atbalsta grupa bērniem, jauniešiem	13.00 – 16.00	Organizē darbinieces Ieva un Sofija	Ābeļzieda ministrija, “Malaizija”
Pašpalīdzības grupa “Atvasara” (līnijdejas)	13.45-16.00	Organizē brīvprātīgā Anna	Lielajā zālē
Pašpalīdzības grupa “Breaking News Club”	14.00-16.00	Organizē brīvprātīgā Elita	Interesu grupu telpā Ø
Sociālā atbalsta grupa “Gribu zināt”	14.00-16.30	Organizē vecākā sociālā darbiniece Vita	1.rokdarbu telpā
Rezervēts	14.00-15.30	Organizē vecākā sociālā darbiniece Vita	Telpā “Malaizija”



## CETURTDIENĀS

Rīgas Vājredzīgo un Neredzīgo biedrība "Redzi mani"	9.15-16.30	Organizē biedrība	Interesu grupu telpā un 1.stāva virtuve Ø
Pašpalīdzības grupa "Dzeltenā" (fiziskās aktivitātes)	09.15-10.00	Organizē brīvprātīgās Nina un Benita	Lielajā zālē
Pašpalīdzības grupa "Nūjošana"	10.00-11.00	Organizē brīvprātīgie Olga un Sergejs	Āra aktivitāte
Pašpalīdzības grupa "Vācu valodas klubs"	10.00-12.00	Organizē brīvprātīgās Viktorija un Margrieta	Biedrību telpā Ø
Pašpalīdzības grupa "Pie Vandas" (fiziskās aktivitātes)	10.15-11.15	Organizē brīvprātīgā Vanda	Mazajā zālē Ø
Pašpalīdzības grupa "Ciku-cakas" (rokdarbi)	11.00-14.00	Organizē brīvprātīgā Biruta	1.rokdarbu telpā Ø
Pašpalīdzības grupa "Raitais solis" (līnijdejas)	10.15-12.45	Organizē brīvprātīgās Valija un Nina	Lielajā zālē Ø
Pašpalīdzības grupa "Sapņi" (rokdarbi)	12.00-15.00	Organizē brīvprātīgā Ludmila	2.rokdarbu telpā Ø
Sociālā atbalsta grupa "Runājam vāciski"	12.05-13.45	Organizē brīvprātīgā Inguna	Biedrību telpā Ø
Pašpalīdzības grupa "Pie Baibas" (fiziskās aktivitātes)	12.30-13.30	Organizē brīvprātīgā Baiba	Mazajā zālē Ø
Sociālā atbalsta grupa "Sportiņš"	12.00-13.00	Organizē darbiniece Kristīna	Telpā "Malaizija"
Sociālā atbalsta grupa bērniem, jauniešiem	13.00-16.00	Organizē darbinieces Ieva un Sofija	Ābeļzieda ministrija, "Malaizija"
Sociālā atbalsta grupa "Lustūzis"	13.00-14.15	Organizē sociālā darbiniece Sandra	Lielajā zālē
Pašpalīdzības grupa "Angļu valoda"	14.00-15.30	Organizē brīvprātīgā Anita	Biedrību telpā Ø
Sociālā atbalsta grupa "Fiziskās aktivitātes"	14.00-15.00	Organizē darbiniece Kristīna	Mazajā zālē
Pašpalīdzības grupa "Kustība pie Lauras" (fiziskās aktivitātes)	14.30-16.30	Organizē brīvprātīgā Laura	Lielajā zālē Ø
Pašpalīdzības grupa "Laiks dejot" (līnijdejas)	17:00-18.00	Organizē brīvprātīgā Līva	Mazā zāle Ø
Sociālā atbalsta grupa "Darām kopā"	17.00-20.00	Organizē brīvprātīgā darba koordinatore Linda	Interesu grupu telpa, 1.rokdarbu telpā



## PIEKTDIENĀS

Pašpalīdzības grupa "Madženta" (fiziskās aktivitātes)	09.15–10.15	Organizē brīvprātīgās Biruta un Māra	Lielajā zālē Ø
"Galda Teniss"	10.00-11.30	Organizē brīvprātīgās Irina un Nora	Telpā "Rivjēra" Ø
Pašpalīdzības grupa "Baltā" (fiziskās aktivitātes)	10.00-11.30	Organizē brīvprātīgās Aija un Maija	Telpā "Malaizija" Ø
Pašpalīdzības grupa "Zelta otas"	10.30-13.30	Organizē brīvprātīgā Ilze	Telpā "Rivjēra"
Pašpalīdzības grupa "Sincere Art" (vizuālā māksla )	10.30-13.30	Organizē brīvprātīgā Gaļina	Lielajā zālē Ø
Pašpalīdzības grupa "Pie Intas R." (fiziskās aktivitātes)	10.15-11.15	Organizē brīvprātīgā Irēna	Mazajā zālē Ø
Rezervēts	11.30-12.00	Organizē darbiniece Sandra	Mazajā zālē Ø
"Galda Teniss 2"	12.15-15.30	Organizē sociālā darbiniece Kristīna	Mazajā zālē Ø
Pašpalīdzības grupa "Stars" (līnijdejas)	12.00-13.30	Organizē brīvprātīgās Vija un Nataļja	Telpā "Malaizija"
Sociālā atbalsta grupa bērniem, jauniešiem	12.00-15.00	Organizē darbinieces Ieva un Sofija	Ābeļzieda ministrija, "Malaizija" no plkst. 13:45
Pašpalīdzības grupa "Zelta rota" (līnijdejas)	13.50-15.00	Organizē brīvprātīgā Jeļena	Lielajā zālē Ø

### Papildaktivitātes

**Visu mēnesi darba laikā** apskatāmas darbu izstādes:

Grupas "RaDuGa" gleznu izstāde "Galaktika" gaitenī pie Lielās zāles;

Sandras Mincānes "Konstrukciju darbu izstāde" izstāde gaitenī pie Lindas;

Grupas "Sincere Arte" gleznu izstāde "Ūdens, uguns, zeme, gaiss" – gaitenī pa kreisi;

Grupas "Zelta ota" gleznu izstāde "Pavasara pieskāriens" pretī datorklasei;

Grupas "Ābeļzieda Ministrija" darbu izstāde "Pavasara ziedi" pagraba telpu gaitenī.

Koncerts "Ieklausies pavasarī" **28.martā plkst.19.00**

\*\*\*\*\*

- Pieejamas sociālā darbinieka konsultācijas (pēc pieraksta).
- **19.03** Kopienas centrā Tevi uzklausi Apkaimju Iedzīvotāju centra Imantas punkta koordinatore - Daira Bite.

\*\*\*\*\*

### Darbinieki:

KC vadītāja

Meldra Sevele

tālrunis 67181068 e-pasts: [meldra.sevele@riga.lv](mailto:meldra.sevele@riga.lv)

Vecākā sociālā darbiniece

Vita Kazāka – Vinčele

tālrunis **67012046**

(informācija par aktivitātēm)

Sociālā darbiniece

Sandra Mincāne

tālrunis 67181589

Sociālā darbiniece

Kristīna Žarova

tālrunis 67012446

Brīvprātīgā darba koordinatore

Linda Salmiņa

tālrunis 67181588

Klientu apkalpošanas speciāliste

Līva Efnere

tālrunis 67181446

Klientu apkalpošanas speciāliste

Ieva Eglīte

tālrunis 67012054

Klientu apkalpošanas speciāliste

Sofija Vanaga

tālrunis 67105388



**Esam atrodam arī:**

**Facebook.com** <https://www.facebook.com/kcabelzieds/>

**Instagram.com** <https://www.instagram.com/abelzieds/>

**Interneta vietnē** [https://ld.riga.lv/lv/paklautibas-iestades/rigas-domes-socialais-dienests/Dienas\\_centri/kopienas-centrs.html?elid=341](https://ld.riga.lv/lv/paklautibas-iestades/rigas-domes-socialais-dienests/Dienas_centri/kopienas-centrs.html?elid=341)

