

KC "Grīziņkalns"

Aktivitāšu plāns – Marts, 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:

PIRMDIENA			
Aktivitāte	Laiks	Vadītājs	Vieta
Vācu valoda <i>Erste Schritte (Pirmie soļi)</i>	10:00 – 11:30	Brīvprātīgā Janīna Baltbārzde	4. telpa
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 Jānis Skuška	Foajē
Angļu valoda "Sarunas"	13:00 – 14:30	Brīvprātīgā Anita Eglīte	4.telpa
Veselības vingrošana	12:30 – 13:30	Judīte Vēvele	Zāle

Veselības vingrošana	15:00 – 16:00	Judīte Vēvele	Zāle
Veselības vingrošana	14:00 – 15:00	Dace Eglīte	Zāle
Vācu valoda <i>Ein, zwei, drei+Gretchen</i>	14:30 – 16:00	Brīvprātīgā Janīna Baltbārzde	4. telpa

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	Brīvprātīgā 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

Vingrošana veselībai ar cigun elementiem	13:00 – 14:00	Andīna Miķele	9.telpa
---	---------------	---------------	---------

TREŠDIENA

Aktivitāte	Laiks	Vadītājs	Vieta
Vācu valoda <i>Ein, zwei, drei+Gretchen</i>	14:15 – 15:45	Janīna Baltbārzsde	11. telpa
Franču valoda (pirmie soļi)	13:00 – 14:00	Ingūna Vīksne	4.telpa
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 Jānis Skuška	Foajē
Pilates	11:00 – 12:00 12:00 – 13:00	Judīte Vēvele	Zāle
Gleznošana ”Krāsu maģija” <i>5. un 19. martā</i>	13:30 – 15:30	Anželika Ančevska	9.telpa
Jaunums! Rotu darināšana un pārlošana	14:30 – 15:50	Brīvprātīgā Māra Alksne	9. vai 18.telpa

Ansamblis "Rasas balsis"	16:00 – 17:00	Brīvprātīgā Vēsma Sūniņa	11.telpa
Prāta spēles "Domā līdzī" "Prātnieki"	18:30 – 20:00	Brīvprātīgā Maija Baltbārzdē	Kafejnīca "Sapņi un Kokteiļi"

CETURTDIENA

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
Angļu valoda	10:00 – 11:30	Brīvprātīgā Gundega Meldere	11.telpa
Angļu valoda	11:30 – 13:00	Brīvprātīgā Gundega Meldere	11.telpa
Angļu valoda	14:00 – 15:30	Brīvprātīgā Gundega Meldere	11.telpa
Līnijdejas "Ēdelveiss"	13:00 – 14:30	Brīvprātīgā Anita Kurme	Zāle
Datorpratība	16:00 – 18:00	Mārtiņš Šteins	18.telpa
Ceļotāju klubiņš	14:00 – 15:00	Brīvprātīgā Vanda Vasiļjeva	18. telpa
Vingrošana veselībai ar cigun elementiem	13:00 – 14:00	Brīvprātīgā Andīna Miķele	9.telpa

Veselības vingrošana	11:00 – 12:00	Dace Eglīte	Zāle
Veselības vingrošana	13:00 – 14:00	Brīvprātīgā Maruta Hoferte	9. telpa

PIEKTDIENA

Aktivitāte	Laiks	Vadītājs	Vieta
Vācu valoda <i>Erste Schritte (Pirmie soļi)</i>	10:00 – 11:30	Brīvprātīgā Janīna Baltbārzde	4. telpa
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 Jānis Skuška	Foajē
Mākslas terapija <i>14. un 28. martā</i>	11:00 – 13:00	Zaiga Lūciņa	10.telpa

CITAS AKTIVITĀTES UN INFORMĀCIJA

2025. gada **5. martā** no plkst. **12. 00** līdz plkst. **13.15** LU Medicīnas un dzīvības zinātņu fakultātes docenta Romualda Ražuka lekcija-praktiska nodarbība “Pieaugušo atdzīvināšanas pasākumi un to praktiskais pielietojums”. Laipni aicināti.

No š.g. 6. marta foajē būs skatāma KC gleznošanas pulciņa “Krāsu maģija” dalībnieku darbu izstāde.

Darbdienās no plkst. 9.00 līdz 17.00 ir pieejama datorklase, bibliotēka, ir arī grāmatu apmaiņas plaukts. KC telpās 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 speciāliste	Raja Ēriksone	27744417
Sociālā darbiniece	Liene Celmiņa	67221487 27744417
Metodiskais darbs	Velga Šķiņķe	
Digitālā pratība	Mārtiņš Šteins	
Juriste	Jeļena Kovardinska	67221487
Sociālās integrācijas un komunikācijas speciāliste	Saulcerīte Briede	67221487

KONTAKTI:

Telefons:	67221487
E-pasts:	biedriba.rasa@inbox.lv

Mājas lapa:	https://biedribarasa.lv/
Facebook lapa	https://www.facebook.com/biedriba.rigas.aktivo.senioru.alianse
Interneta vietnē:	https://ld.riga.lv/pasvaldibas-iestades/rigas-socialais-dienests/
DARBA LAIKS:	
Darba dienās no plkst. 9.00 līdz 17.00	