

KC "Grīziņkalns"

Aktivitāšu plāns – Aprīlis, 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:

PIRMIDIENA			
Aktivitāte	Laiks	Vadītājs	Vieta
Vācu valoda <i>Erste Schritte (Pirmie soļi) + Gretchen</i>	10:00 – 11:30	Brīvprātīgā Janīna Baltbārzsde	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	12:15 – 13:15	Judīte Vēvele	Zāle
Veselības vingrošana	14:00 – 15:00	Dace Eglīte	Zāle

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
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>	10:00 – 11:30	Janīna Baltbārzde	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>2. un 16. aprīlī</i>	13:30 – 15:30	Anželika Ančevska	1. stāvā
Jaunums! Rotu darināšana un pārlošana	14:30 – 15:50	Brīvprātīgā Māra Alksne	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 Baltbārzde	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 (3. un 10.aprīlī nodarbība nenotiks)	10:00 – 11:30	Brīvprātīgā Gundega Meldere	11.telpa
Angļu valoda (3. un 10.aprīlī nodarbība nenotiks)	11:30 – 13:00	Brīvprātīgā Gundega Meldere	11.telpa
Angļu valoda (3. un 10.aprīlī nodarbība nenotiks)	14:00 – 15:30	Brīvprātīgā Gundega Meldere	11.telpa
Jaunums no 24. aprīļa! Pužļu likšanas pulciņš	11:00 – 13:00	Brīvprātīgā Žanna Brokāne	1. stāvā
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>	13:30 – 15:00	Brīvprātīgā Janīna Baltbārzsde	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>11. un 25. aprīlī</i>	11:00 – 13:00	Zaiga Lūciņa	1. stāvā

CITAS AKTIVITĀTES UN INFORMĀCIJA

2025. gada aprīlī (datums tiks paziņots biedrības interneta vietnē) lekcija: ar psiholoģiju saistīta tēma.

24.- 25. aprīlī starptautiska konference “Dažādas vientulības sejas: izaicinājumi un iespējas tās mazināšanai”.

26. un 27. aprīlī no plkst. 10.00 – 15.00 un no plkst. 15.00 – 20.00. brīvprātīgo darbs Rimi Rīgas maratonā.

26. aprīlī Lieldienu talka.

Biedrības telpās 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 vadītājas p.i.	Baiba Svetlana Rozenberga	
Klientu apkalpošanas speciāliste	Raja Ēriksone	27744417
Sociālā darbiniece	Liene Celmiņa	67221487
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		