

KOPIENAS CENTRA “SVĒTĀS ĢIMENES MĀJA” AKTIVITĀŠU PLĀNS 2025. GADA APRĪLIM

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; 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
28.aprīlī 10.00 -12.00 Biedrības ”Vigor” mākslas darbnīca “Dzīves māksla”. 28.aprīlī 13.00 Kopienas centra sakopšanas talka (Pēc talkas sadraudzība pie tējas!) 11.00-17.00 Sociālā darbinieka konsultācijas. 12.00-17.00 Fitnesa trenera bezmaksas konsultācijas. (Konsultē Rudīte Skroderēna, pieteikties pa tālr.29192852) 14.aprīlī 13.30 Zīmēšana pamati kopā ar Intu! 15.00 Veselības vingrošana ar Rudīti. 16.45. -17.45 Fitnesa nodarbība. (Pieteikties pa tālr. 29192852, Rudīte)	12.00 Nodarbība grūtniecēm. 2.stāvā. (Iepriekš pierakstoties, pa tālr. 29247313) Vecmātes Baibas Stikutes konsultācijas. (Pieteikties pa tālr. 29247313) 13.00-14.30 Senioru klubiņš “Dzīve sākas pēc 60” (Vairāk skat. sadaļā “Senioru klubiņš”) 17.00 Pastorālās konsultācijas (individuālas un grupas). (Konsultē B. A.Kravalis, iepriekš pieteikties pa tālr.20000466) 18.00 Laulāto/pirmslaulību kurss.	23.aprīlī 11.00-12.30 “Lasītāju klubiņš”* 13.00 “Senioru skolas” pasākumi* (Organizē “Latvijas senioru kopienu apvienība”): 13.00-15.00 Ģimenes konsultācijas pie Dzintras Bušmanes. (Iepriekš pierakstoties, tālr. 27024699) 16.aprīlī 15.00-17.00 “Sociālo diskusiju un sarunu kluba” tikšanās. (2.stāvā) 15.00-16.00 Vingrošana muguras stiprināšanai ar Rudīti. 17.30 Fotostudija ar Ojāru Jansonu. 16.00- 19.00 Individuālas psihologa bezmaksas konsultācijas (konsultē Ingrida Trups-Kalne), iepriekš pierakstoties, tālr. 29745440. 17.00-19.00 Sociālā darbinieka konsultācijas. (Iepriekš pieteikties pa tālr. 26402390)	24.aprīlī 12.00 Mākslinieces Ilzes Ozolas personālizstādes "Latviskie botāniskie zīmējumi" apmeklējums Jūrmalā.* 12.00 Rīgas pensionāru savienības tikšanās. 14.00 -15.30 Krustvārdu miklu pēcpusdiena! Vada I.Silanža. 13.00 -15.00 Dejas senioriem. Vada horeogrāfe Antra Zūkere. 10.un 24.aprīlī 15.00 Dejas senioriem sēdus. Vada Antra Zūkere. 16.00 Nodarbība “Dziedāsim latviski un latgaliski”. Vada Ilona Bogomola. 14.00 -18.00 Individuālas bezmaksas psihologa konsultācijas cilvēkiem ar invaliditāti (konsultē Saiva Luste). (Pieteikties pa tālr.26783847) 16.00- 19.00 Individuālas psihologa bezmaksas konsultācijas (konsultē Ingrida Trups-Kalne). (Pieteikties, tālr. 29745440) 17.00 Poļu valoda kopā ar priesteri Karolu. 24.aprīlī 18.00 Atbalsta grupa onkoloģijas pacientiem.	11.00 -12.00 Muzikālais rīts māmiņām ar bērniem. Vada Beāte Agneta, pieteikties pa tālr.26486257. Vecmātes Baibas Stikutes konsultācijas, iepriekš piesakoties, pa tālr. 29247313 (2.stāvā). 12.00 Rokdarbu studija: (Pieteikties pa tālr.29651013): 4.aprīlī - Tamborēšanas pamati. 11.aprīlī - Izšūšanas pamati. 25.aprīlī 12.00 Kulinārijas darbnīca*, iepriekš pieteikties pa tālr.20000466. Biedrības “Vigor” nodarbības: 11. un 25.aprīlī 13.00-14.00 Saskarsmes praktikums; 11. un 25.aprīlī 14.30-16.00 Izziņas darbnīca “Resursrs”. 16.00 Iekļaujošais teātris. (Organizē biedrība “Motus Vita”) 11. aprīlī 18.00 Atbalsta grupa onkoloģijas pacientiem. Individuāla datorprasmju apguve ar Elinu (ieteikties pa tālr. 26050494)

“SENIORU KLUBIŅŠ”

1.APRĪLIS 13.00	8.APRĪLIS 13.00	15.APRĪLIS 14.00	22.APRĪLIS 13.00	29.APRĪLIS 13.00
Joku dienā jokojam un pārsteidzam! ☺	Viesos ceļotāja un rakstniece <i>Zaiga Ābele</i> - “2025 gada pavasara ceļojums - Kipra Itālija Malta”	Viesos operdziedātājs Juris Vizbulis.	Lieldienu noskaņu pasākums! <i>Tikšanās ar garīdznieku</i>	Viesos Vecrīgas fotogrāfs Aivars Holms

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.

JAUNUMI! *

- Ceturtdien, 24.aprīlī 12.00 mākslinieces Ilzes Ozolas personālizstādes "Latviskie botāniskie zīmējumi" apmeklējums Jūrmalā, Dubultos, Aspazijas mājas izstāžu zālē, Z.Meierovica prospektā 20. *Dalību lūgums pieteikt zvanot pa tālr. 20000466 vai klātienē pie kopienas centra darbiniekiem. Ieeja izstādē bez maksas. Tikšanās stacija Dubulti 11.30.*
- Trešdien, 23.aprīlī 11.00-12.30 laipni aicināti piedalīties “Lasītāju klubiņā”! Sarunas par Oskara Tarvida grāmatu “Gastarbaiteira dienasgrāmata”, vada Janīna Strode.
- Trešdienās apmeklē “Senioru skolu”. Aprīļa tēma “Zini savas tiesības!”
- Ceturtdien, 10. un 24.aprīlī plkst.15.00 Senioru dejas sēdus! Vada Antra Zūkere.
- Piekdien 25.aprīlī plkst.12.00 Kulinārijas darbnīca kopā ar Vinetu! *(Lūgums iepriekš pieteikties pa tālr.29651013, jo vietu skaits ierobežots)*
- Vingrojam kopā! Fitnesa nodarbības kopā ar Ukrainas civiliedzīvotājiem. *(Pirmdienās plkst.18.00, Otrdienās un Ceturtdienā plkst. 19.00 Sestdienās plkst.12.00, vadītāja Olga)*

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 klūt 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