

KC "Grīziņkalns"

Aktivitāšu plāns –Jūnijs,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
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	1.stāvā
Angļu valoda "Sarunas"	13:00 – 14:30	Brīvprātīgā Anita Eglīte	4.telpa
Veselības vingrošana	12:15 – 13:15	Judīte Vēvele	Zāle

Veselības vingrošana Pēdējā nodarbība 12. jūnijā	14:00 – 15:00	Dace Eglīte	Zāle

OTRDIENA			
Aktivitāte	Laiks	Vadītājs	Vieta
Angļu valoda ”Anglija” Pēdējā nodarbība 20. jūnijā, turpināsies – no 12. augusta	11:00 – 12:30	Aija Kalniņa	4.telpa
Angļu valoda ”Sāksim runāt angliski” Pēdējā nodarbība 20. jūnijā, turpināsies – no 12. augusta	12:30 – 14:00	Aija Kalniņa	4.telpa
Angļu valoda ”Londona” Pēdējā nodarbība 20. jūnijā, turpināsies – no 12. augusta	14:00 – 15:30	Aija Kalniņa	4.telpa
Līnijdejas ”Ēdelveiss”	12:30 – 13: 30	Brīvprātīgā Anita Kurme	Zāle
Angļu valoda ”Sarunas”	14:00 – 16:00	Brīvprātīgā Anita Eglīte	11.telpa
Vingrošana veselībai ar cigun elementiem Pēdējā nodarbība 20. jūnijā	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 Baltbārzsde	11. telpa
Franču valoda (pirmie soļi) Pēdējā nodarbība 11. jūnijā	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	1. stāvā
Pilates	11:00 – 12:00 12:00 – 13:00	Judīte Vēvele	Zāle
Gleznošana ”Krāsu maģija” 11. un 26. jūnijā	13:30 – 15:30	Anželika Ančevska	1. stāvā
Pužļu likšanas pulciņš 11.jūnijā	14:15 – 16:15	Brīvprātīgā Žanna Brokāne	2. stāvā
Ansamblis ”Rasas balsis”	15:30 – 16:30	Brīvprātīgā Vēsma Sūniņa	11.telpa

CETURTDIENA

Aktivitāte	Laiks	Vadītājs	Vieta
Angļu valoda ”Anglija” Pēdējā nodarbība 20. jūnijā, turpināsies – no 12. augusta	11:00 – 12:30	Aija Kalniņa	4.telpa
Angļu valoda ”Sāksim runāt angļiski” Pēdējā nodarbība 20. jūnijā, turpināsies – no 12. augusta	12:30 – 14:00	Aija Kalniņa	4.telpa
Angļu valoda ”Londona” Pēdējā nodarbība 20. jūnijā, turpināsies – no 12. augusta	14:00 – 15:30	Aija Kalniņa	4.telpa
Datorpratība (<i>ar priekšzināšanām</i>) Pēdējā nodarbība 19. jūnijā	16:00 – 18:00	Mārtiņš Šteins	18.telpa
Ceļotāju klubiņš	14:00 – 15:00	Brīvprātīgā Vanda Vasiļjeva	18. telpa
Vingrošana veselībai ar cigun elementiem Pēdējā nodarbība 20. jūnijā	13:00 – 14:00	Brīvprātīgā Andīna Miķele	10.telpa
Veselības vingrošana Pēdējā nodarbība 12. jūnijā	11:00 – 12:00	Dace Eglīte	Zāle
Estētiskā vingrošana	13:00 – 14:00	Brīvprātīgā Maruta Hoferte	9. telpa

PIEKTDIENA

Aktivitāte	Laiks	Vadītājs	Vieta
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	1. stāvā

CITAS AKTIVITĀTES UN INFORMĀCIJA

Pārgājiens pa Āgenskalna apkaimi.

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 vadītājs	Juris Kajaks	
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