**KC ”Grīziņkalns”**

**Aktivitāšu plāns –Maijs,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***Erste Schritte (Pirmie soļi)+Gretchen* | 10:00 – 11:30 | BrīvprātīgāJanīna Baltbārzde | 4. telpa |
| **Zolīte** | 12:00 – 14:00 | BrīvprātīgaisTālis Penkulis | 11.telpa |
| **Novuss** | 11:00 – 12:00 | BrīvprātīgaisVisvaldis Magone | 11.telpa |
| **Teniss**”Spēlē un kusties” | 10:00 – 12:00 | BrīvprātīgaisJānis Skuška | 1.stāvā |
| **Angļu valoda***”Sarunas”* | 13:00 – 14:30 | BrīvprātīgāAnita 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 angliski” | 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 | BrīvprātīgāAnita Kurme | Zāle |
| **Angļu valoda**”Sarunas” | 14:00 – 16:00 | Brīvprātīgā Anita Eglīte | 11.telpa |
| **Digitālā pratība****ērtākai dzīvei** | 14:00 – 16:00 | BrīvprātīgaisJuris Kajaks | 18.telpa |
| **Vingrošana veselībai ar** **cigun elementiem**  | 13:00 – 14:00 | Andīna Miķele | 9.telpa |

|  |
| --- |
| **Trešdiena**  |
| **Aktivitāte** | **Laiks** | **Vadītājs** | **Vieta** |
| **Vācu valoda** *Ein, zwei, drei+Gretchen*  | 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 | BrīvprātīgaisTālis Penkulis | 11.telpa |
| **Novuss** | 11:00 – 14:00 | BrīvprātīgaisVisvaldis Magone | 11.telpa |
| **Teniss**”Spēlē un kusties” | 10:00 – 12:00 | Brīvprātīgais Jānis Skuška | 1. stāvā
 |
| **Pilates** | 11:00 – 12:0012:00 – 13:00 | Judīte Vēvele | Zāle  |
| **Gleznošana**”Krāsu maģija”*14. un 28. maijā* | 13:30 – 15:30 | Anželika Ančevska | 1. stāvā
 |
| **Ansamblis**”Rasas balsis” | 15:30 – 16:30 | BrīvprātīgāVēsma Sūniņa | 11.telpa |
| **Prāta spēles**”Domā līdzi” ”Prātnieki” | 18:30 – 20:00 | BrīvprātīgāMaija 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 angliski” | 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 | BrīvprātīgāGundega Meldere  | 11.telpa |
| **Angļu valoda** | 11:30 – 13:00 | BrīvprātīgāGundega Meldere  | 11.telpa |
| **Angļu valoda** | 14:00 – 15:30 | BrīvprātīgāGundega Meldere  | 11.telpa |
| **Pužļu likšanas pulciņš** | 11:00 – 13:00 | Brīvprātīgā Žanna Brokāne | 1. stāvā
 |
| **Līnijdejas**”Ēdelveiss” | 13:00 – 14:30 | BrīvprātīgāAnita Kurme | Zāle |
| **Rotu darināšana un pērļošana** | 14:30 – 15:50  | Brīvprātīgā Māra Alksne | 18. vai 9.telpa |
| **Datorpratība** *(ar priekšzināšanām*) | 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 | BrīvprātīgāAndīna Miķele | 10.telpa |
| **Veselības vingrošana** | 11:00 – 12:00 | Dace Eglīte | Zāle  |
| **Estētiskā vingrošana** | 13:00 – 14:00 | Brīvprātīgā Maruta Hoferte | 9. telpa |

|  |
| --- |
| **Piektdiena**  |
| **Aktivitāte** | **Laiks** | **Vadītājs** | **Vieta** |
| **Vācu valoda***Erste Schritte (Pirmie soļi)* | 13:30 – 15:00 | BrīvprātīgāJanīna Baltbārzde | 4. telpa |
| **Datormācība** *(Pirmie soļi)* | 11:00 – 13:00 | Ņina Priede | 18.telpa |
| **Zolīte** | 12:00 – 14:00 | BrīvprātīgaisTālis Penkulis | 11.telpa |
| **Novuss** | 11:00 – 12:00 | BrīvprātīgaisVisvaldis Magone | 11.telpa |
| **Teniss**”Spēlē un kusties” | 10:00 – 13:00 | BrīvprātīgaisJānis Skuška | 1. stāvā
 |
| **Mākslas terapija***9. un 23. maijā* | 11:00 – 13:00 | Zaiga Lūciņa | 9. telpā |

|  |
| --- |
| **Citas aktivitātes un informācija** |
| 10. un 11. maijā, 17. un 18. maijā no plkst. 10.00 – 15.00 un no plkst. 15.00 – 20.00. brīvprātīgo darbs Rimi Rīgas maratonā.Kādā no maija dienām pārgājiens “No Grīziņkalna uz Āgenskalnu”. Datums tiks paziņots biedrības interneta vietnē.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 vadītāja 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 |