**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 | 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 | 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** | 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 | 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**  *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 | 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”  *14. un 28. maijā* | 13:30 – 15:30 | Anželika Ančevska | 1. stāvā |
| **Ansamblis**  ”Rasas balsis” | 15:30 – 16:30 | Brīvprātīgā  Vēsma Sūniņa | 11.telpa |
| **Prāta spēles**  ”Domā līdzi” ”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 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 | 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 |
| **Pužļu likšanas pulciņš** | 11:00 – 13:00 | Brīvprātīgā  Žanna Brokāne | 1. stāvā |
| **Līnijdejas**  ”Ēdelveiss” | 13:00 – 14:30 | Brīvprātīgā  Anita 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 | Brīvprātīgā  Andīna 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 | Brīvprātīgā  Janīna Baltbārzde | 4. telpa |
| **Datormācība** *(Pirmie soļi)* | 11:00 – 13:00 | Ņina Priede | 18.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 | 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](mailto: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 | | |