

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

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
11.00-17.00 Sociālā darbinieka konsultācijas. 28.jūlijā 12.00 Talka Kopienas centrā -telpās un Baznīcas dārzā. (Brīvprātīgos koordinē M.Strelča) 14. un 21. jūlijā 12.00-17.00 Fitnesa trenera bezmaksas konsultācijas. (Konsultē Rudīte Skroderēna, pieteikties pa tālr.29192852) 28.jūlijā 13.30 Zīmēšanas pamati kopā ar Intu! 14., 21. un 28.jūlijā 15.00 Veselības vingrošana ar Rudīti. 16.15 Nodarbība “Dziedāsim latviski un latgaliski”. Vada Ilona Bogomola. 14., 21. un 28.jūlijā 17.00 - 18.00 Spēka izturības nodarbība. (Pieteikties pa tālr. 29192852, Rudīte)	15.jūlijā 11.30 Dejojāji-mēģinājums. (Gatavošanās Garkalnes novada Vasarsvētku pasākumam) 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 Lūgšanu grupa.	23.jūlijā 11.00 Lasītāju klubiņš.* 2., 16. un 30. jūlijā 13.00 “Senioru skolas”* lekcijas. 13.00-15.00 Ģimenes konsultācijas pie Dzintras Bušmanes. (Iepriekš pierakstoties, tālr. 27024699) 16.jūlijā 14.30-16.30 “Sociālo diskusiju un sarunu kluba” tikšanās. (2.stāvā) 16., 23. un 30.jūlijā 15.00-16.00 Vingrošana muguras stiprināšanai ar Rudīti. 2. un 9.jūlijā 15.00-16.00 brīvprātīgo vadīta vingrošana. 17.30 Fotostudija ar Ojāru Jansonu. 16.00- 19.00 Individuālas psihologa bezmaksas konsultācijas (konsultē Ingrīda Trups-Kalne), iepriekš pierakstoties, tālr. 29745440. 17.00-19.00 Sociālā darbinieka konsultācijas. (Iepriekš pieteikties pa tālr. 26402390)	10.jūlijā 11.00 izstādes “Pļava” apmeklējums gida pavadībā Dekoratīvās mākslas un dizaina muzejā.* 12.00 Rīgas pensionāru savienības tikšanās. 14.00 -15.30 Krustvārdu mīklu pēcpusdiena! Vada I.Silanža. 17.jūlijā 13.00 -15.00 Dejas senioriem - meistarklase. Vada horeogrāfe Antra Zūkere. 17.jūlijā 15.00 -16.00 Senioru dejas sēdus. Vada horeogrāfe Antra Zūkere. 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 Ingrīda Trups-Kalne). (Pieteikties, tālr. 29745440) 10.jūlijā 18.00 Atbalsta grupa onkoloģijas pacientiem. 17.jūlijā 18.00 Radoša nodarbība onkoloģijas pacientiem.	11.00 -12.00 Vecmātes Baibas Stikutes konsultācijas, iepriekš piesakoties, pa tālr. 29247313 (2.stāvā). 12.00 Rokdarbu studija: 4.jūlijā - Tamborēšanas pamati. 11.jūlijā – Izšūšanas pamati kopā ar Mudīti 18.jūlijā-Rokdarbu nodarbība 25.jūlijā-Kulinārijas nodarbība (Pieteikties pa tālr.29651013) 16.00 Iekļaujošais teātris. (Organizē biedrība “Motus Vita”, datums tiks precizēts) Individuāla datorprasmju apguve ar Elīnu (ieteikties pa tālr. 26050494)

“SENIORU KLUBIŅŠ”

1.JŪLIJS 13.00	8.JŪLIJS 13.00	15.JŪLIJS 13.00	22.JŪLIJS 13.00	29.JŪLIJS 13.00
“Opera un dzīve! Bez maskām!” - muzikāla tikšanās ar priesteri Andri Priedi.	Par brīvprātīgo darbu Svētās Ģimenes Mājā -informācija, plānošana, īstenošana. Vada Dzintra Bušmane.	Renāra Circeņa lekcija: “ Vientulība – Jēzus Ģedzemenes dārzā. Sāpēs palikt vienam ar sevi.”	Sarunas par Sv. Mariju Magdalēnu – tikšanās ar garīdznieku.	Viesos fotogrāfs Ilmārs Znotiņš.

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, 10.jūlijā 11.00 izstādes “Pļava” apmeklējums gida pavadībā. *Dalību lūgums pieteikt zvanot pa tālr. 20000466 vai klātienē pie kopienas centra darbiniekiem. Ieejas maksa Eur 2.80. Tikšanās Dekoratīvās mākslas un dizaina muzejā, Skārņu ielā 10, plkst.10.50*
- Trešdien, 23.jūlijā 11.00-12.30 laipni aicināti piedalīties “Lasītāju klubiņā”! Lasīsim A.Buiķa grāmatu “”Vai mēs esam tie, kas patiesībā esam”. Vada Dzintra Bušmane un Janīna Strode.
- Trešdienās plkst. 13.00 apmeklē “Senioru skolu”. Lekciju tēmas jūlijā:
 - 2.jūlijā “Mākslīgais intelekts 2025”;
 - 16.jūlijā “Digitālie krāpnieki”;
 - 30.jūlijā “Mēneša politiskais apskats kopā ar A.Čukmasovu.”
- Fitnesa nodarbības kopā ar Ukrainas civiliedzīvotājiem. *(Otrdienās un Ceturtdienā plkst. 19.00 Sestdienās plkst.12.00, vadītāja Olga)*
- Sestdien 19.jūlijā Kopienas centra “Svētās Ģimenes Māja” deju ansamblis piedalās un dejo Siguldas apkaimes svētkos.

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.

Noteikti piedalies 8.jūlijā plkst.13.00 brīvprātīgo darba pārskata un plānošanas pasākumā!

Kopienas centra pakalpojumus līdzfinansē Rīgas domes Labklājības departaments.



**RĪGAS DOMES
LABKLĀJĪBAS
DEPARTAMENTS**