

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

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. 25.augustā 12.00 Talka Kopienas centrā -telpās un Baznīcas dārzā. (Brīvprātīgos koordinē M.Strelča) 4.augustā 12.00-17.00 Fitnesa trenera bezmaksas konsultācijas. (Konsultē Rudīte Skroderēna, pieteikties pa tālr.29192852) 18.augustā 13.30 Zīmēšanas pamati kopā ar Intu! 15.00 Veselības vingrošana ar Rudīti. 16.15 Nodarbība “Dziedāsim latviski un latgaliski”. Vada Ilona Bogomola. 17.00 -18.00 Spēka izturības 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 Lūgšanu grupa. 19.augustā senioru deju mēģinājums Siguldā Kultūras centrā “Devons”.	27.augustā 11.15 Lasītāju klubiņš.* 27.augustā 13.00 “Senioru skolas”* nodarbība – mēneša politiskais apskats. 13.00-15.00 Ģimenes konsultācijas pie Dzintras Bušmanes. (Iepriekš pierakstoties, tālr. 27024699) 6.augustā 14.30-16.30 “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 Ingrīda Trups-Kalne), iepriekš pierakstoties, tālr. 29745440. 17.00-19.00 Sociālā darbinieka konsultācijas. (Iepriekš pieteikties pa tālr. 26402390)	12.00 Rīgas pensionāru savienības tikšanās. 14.00 -15.30 Krustvārdu mīklu pēcpusdiena! Vada I.Silanža. 7. , 14. un 21. augustā 13.00 -15.00 Dejas senioriem. Vada horeogrāfe Antra Zūkere. 14.augustā 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) 28.augusts 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: 1.augustā- tamborēšanas pamati. 8.augustā – Rotu studija. 15.augustā – Izšūšanas pamati kopā ar Mudīti. 22.augustā-Rokdarbu nodarbība – vasaras somiņas šūšana. 29.augustā-Kulinārijas nodarbība. (Pieteikties pa tālr.29651013) Individuāla datorprasmju apguve ar Elīnu (ieteikties pa tālr. 26050494) 8.augustā 18.00 Nodarbība grūtniecēm kopā ar tētiem. (Pieteikties pa tālr. 29247313)

“SENIORU KLUBIŅŠ”

5.AUGUSTS 13.00	12.AUGUSTS 12.00	19.AUGUSTS 13.00	26.AUGUSTS 13.00
“SARUNA AR ĀRSTU” - viesos kardiologs, Prof. Dr. med. Guntis Bahs.	V. J. Marijas debesīs uzņemšanas svinību sv. Mises translācija_no Aglonas.	DZEJAS PĒCPUSDIENA.	Tikšanās ar fotogrāfu Juri Bērziņu.

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. Augustā plānota fotomākslinieka Ilmāra Znotiņa fotoizstādes atklāšana (datums tiks precizēts).

JAUNUMI! *

- Trešdien, 27.augustā 11.15-12.30 laipni aicināti piedalīties “Lasītāju klubīnā”! Lasīsim latviešu rakstnieka Andra Kalnozola grāmatu “Kalendārs mani sauc”. Vada Dzintra Bušmane un Janīna Strode.
- Trešdien 27.augustā plkst. 13.00 apmeklē “Senioru skolu” un klausies mēneša politisko apskatu. Lektors: A.Čukmasovs.
- Augustā plānots bezmaksas Anatomikuma muzeja apmeklējums gida pavadībā. Apmeklējuma datums tiks precizēts! *Dalību lūgums pieteikt zvanot pa tālr. 20000466 vai klātienē pie kopienas centra darbiniekiem.*
- Trešdien, 20.augustā Kopienas centra apmeklētājiem būs iespēja piedalīties biedrības “Latvijas senioru kopienu apvienība” organizētajā ekskursijā uz Jelgavu.
- 22. un 23. augustā Kopienas centra senioru deju grupas dalībnieki piedalās “Baltijas ceļa” pasākumā Klaipēdā (Lietuva).

KLŪSTI PAR KOPIENAS CENTRA BRĪVPRĀTĪGO!

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**