



Ikmēneša aktivitāšu kalendārs

2025. gada oktobris

Pirmreizējiem apmeklētājiem pieteikties 67012046

Ø – grupa nokomplektēta

PIRMDIENĀS			
Pašpalīdzības grupa "Madženta" (fiziskās aktivitātes)	09.15-10.30	Organizē brīvprātīgās Biruta un Māra	Lielajā zālē Ø
Pašpalīdzības grupa "Pie Vandas" (fiziskās aktivitātes)	10.00-11.00	Organizē brīvprātīgā Vanda	Mazajā zālē Ø
Pašpalīdzības grupa "Čaklītes" (rokdarbi)	10.00-13.00	Organizē brīvprātīgās Velta un Tija	1.rokdarbu telpā Ø
Pašpalīdzības grupa "Vingrās Čaklītes"	10.00-11.00	Organizē brīvprātīgā Lienīte	Telpā "Malaizija"
Pašpalīdzības grupa "Maijpuķītes" (rokdarbi)	10.00-13.00	Organizē brīvprātīgā Aija	2.rokdarbu telpā Ø
Sociālā atbalsta grupa "Māmiņu rīts"	10.00-12.00	Organizē darbiniece Ieva	Telpā "Rivjēra"
Pašpalīdzības grupa "Ladydance" (līnijas)	10.45-12.30	Organizē brīvprātīgā Nora	Lielajā zālē Ø
Pašpalīdzības grupa "Pie Margas" (fiziskās aktivitātes)	11.15-12.00	Organizē brīvprātīgā Marga	Mazajā zālē Ø
Rezervēts	12.00-14.00	Organizē sociālā darbiniece Kristīna	Telpā "Rivjēra" Ø
"Teniss pāri"	12.00-14.00	Organizē Larisa un Jeļena	Telpā "Rivjēra" Ø
Pašpalīdzības grupa "Taurenīši" (līnijas)	12.00-13.00	Organizē brīvprātīgā Benita	Telpā "Malaizija"
Pašpalīdzības grupa "Benefit" (angļu valoda)	12.00-14.30	Organizē brīvprātīgā Irēna	Interesu grupu telpā Ø
Pašpalīdzības grupa "Dace" (fiziskās aktivitātes)	12.15-13.00	Organizē brīvprātīgā Dace	Mazajā zālē Ø
Pašpalīdzības grupa "Stars" (līnijas)	12.45-13.45	Organizē brīvprātīgās Vija un Natalja	Lielajā zālē Ø
"Tenisa galds"	13.30-14.30	Organizē sociālā darbiniece Kristīna	Mazajā zālē Ø
Pašpalīdzības grupa "Iedvesma"(rokdarbi)	13.00-15.45	Organizē brīvprātīgā Ludmila	2.rokdarbu telpa Ø
Pašpalīdzības grupa "Laiks" (latviešu valoda)	14.00-15.30	Organizē brīvprātīgie Mila un Sergejs	Biedrību telpā Ø
Sociālā atbalsta grupa "Darām kopā"	14.00-16.30	Organizē brīvprātīgā darba koordinatore Līda	1.rokdarbu telpā
Pašpalīdzības grupa "Raitais solis" (līnijas)	14.15-15.45	Organizē brīvprātīgās Valija un Ņina	Lielajā zālē Ø
Biedrība "Sūrābele"	10.00-15.00	Organizē biedrības priekšsēdētāja Mudīte	Biedrību telpā Ø
Pašpalīdzības grupa "Zelta rota" (līnijas)	16.00-17.00	Organizē brīvprātīgā Jeļena	Lielajā zālē Ø
Pensionāru apvienība Ansamblis "Cantemus"	18.00-21.00	Organizē Pensionāru apvienība	Lielajā zālē Ø Mazajā zālē Ø

OTRDIENĀS			
Rotaļu telpa mazuļiem	09.15-16.00	Organizē darbiniece Ieva	Telpā "Rivjēra"
Pašpalīdzības grupa "Dzeltenā" (fiziskās aktivitātes)	09.15-10.15	Organizē brīvprātīgās Nina un Benita	Lielajā zālē
Pašpalīdzības grupa "Kulinārijas klubiņš"	09.15-12.15	Organizē brīvprātīgās Astrīda un Velta	1.stāva virtuvē Ø
Pašpalīdzības grupa "Austrumu stilā"	09.15-10.15	Organizē brīvprātīgā Valija	Mazajā zālē Ø
Pašpalīdzības grupa "Bordo"	10.00-11.00	Organizē brīvprātīgā Rudīte	Telpā "Malaizija" Ø
Pašpalīdzības grupa "Nūjošana"	10.00-11.30	Organizē brīvprātīgie Olga un Sergejs	Āra aktivitāte
Pašpalīdzības grupa "Vācu valodas klubs"	10.00-12.00	Organizē brīvprātīgās Viktorija un Margrieta	Biedrību telpā Ø
Pašpalīdzības grupa "Pie Intas R." (fiziskās aktivitātes)	10.30-11.30	Organizē brīvprātīgā Irēna	Mazajā zālē Ø
Pašpalīdzības grupa "Raitais solis" (līnijdejas)	10.30-11.30	Organizē brīvprātīgās Valija un Nina	Lielajā zālē Ø
Sociālā atbalsta grupa "Galda spēles"	11.00-12.00	Organizē darbiniece Linda	Interesu telpa
Sociālā atbalsta grupa "Aktīvistes klubs "Maksimums"	11.00-15.00	Organizē sociālās darbiniece Sandra	Ārpus KC Ø
Pašpalīdzības grupa "Atvasara" (līnijdejas)	11.45-13.45	Organizē brīvprātīgā Anna	Lielajā zālē
Pašpalīdzības grupa "Sapņi" (rokdarbi)	12.00-15.00	Organizē darbiniece Sandra	2.rokdarbu telpā Ø
Pašpalīdzības grupa "Pie Baibas" (fiziskās aktivitātes)	12.00-13.00	Organizē brīvprātīgā Baiba	Mazajā zālē Ø
Sociālā atbalsta grupa "Sportiņš"	12.00-13.00	Organizē darbiniece Kristīna	Telpā "Malaizija" Ø
Pašpalīdzības grupa "Runāsim latviski!"	13.30-14.30	Organizē brīvprātīgā Mila	Biedrību telpā Ø
Sociālā atbalsta grupa "Brīvais Stils"	13.30-15.30	Organizē Olga	Mazajā zālē Ø
Pašpalīdzības grupa "Kustība pie Lauras" (fiziskās aktivitātes)	14.00-16.30	Organizē brīvprātīgā Laura	Lielajā zālē Ø
Sociālā atbalsta grupa "Darām kopā"	14.00-16.30	Organizē brīvprātīgā darba koordinatore Linda	1.rokdarbu telpā



TREŠDIENĀS			
Rīgas Vājredzīgo un Neredzīgo biedrība “Redzi mani”	9.15-13.45	Organizē biedrība	Interesu grupu telpā un 1.stāva virtuve Ø
Pašpalīdzības grupa “Madženta” (fiziskās aktivitātes)	09.15-10.15	Organizē brīvprātīgās Biruta un Māra	Lielajā zālē Ø
Pašpalīdzības grupa “Maijpuķītes” (rokdarbi)	10.00-13.00	Organizē brīvprātīgā Aija	2.rokdarbu telpā Ø
Pašpalīdzības grupa “Baltā” (fiziskās aktivitātes)	10.00-11.00	Organizē brīvprātīgās Aija un Maija	Telpā “Malaizija” Ø
Pašpalīdzības grupa “Ladydance” (līnijdejas)	10.00-11.45	Organizē brīvprātīgā Nora	Mazajā zālē Ø
Pašpalīdzības grupa “Raduga” (gleznošana)	10.30-13.30	Organizē brīvprātīgās Iraida	Lielajā zālē Ø
Pašpalīdzības grupa “Luna” (rokdarbi)	11.00-14.00	Organizē brīvprātīgā Dzintra	1.rokdarbu telpā Ø
NVO “Rīgas Kurzemes rajona Pensionāru apvienība” un klubiņš “Ildze”	11.00-16.30	Organizē Biedrības priekšsēdētāja Mirdza	Biedrību telpā Ø
Sociālā atbalsta grupa “Māmiņu rīts”	10.00-12.00	Organizē darbiniece Ieva	Telpā “Rivjēra
Pašpalīdzības grupa “Pie Margas” (fiziskās aktivitātes)	12.00-13.00	Organizē brīvprātīgā Marga	Mazajā zālē Ø
Pašpalīdzības grupa “Taurenīši” (līnijdejas)	12.00-13.00	Organizē brīvprātīgā Benita	Telpā “Malaizija”
Pašpalīdzības grupa “Iedvesma”(rokdarbi)	13.00-15.45	Organizē brīvprātīgā Ludmila	2.rokdarbu telpā Ø
Pašpalīdzības grupa “Teniss”	13.00-14.00	Organizē brīvprātīgā Vija	Telpā “Rivjēra” Mazajā zālē Ø
Pašpalīdzības grupa “Atvasara” (līnijdejas)	13.45-16.00	Organizē brīvprātīgā Anna	Lielajā zālē
Pašpalīdzības grupa “Breaking News Club”	14.00-16.00	Organizē brīvprātīgā Elita	Interesu grupu telpā
Sociālā atbalsta grupa “Gribu zināt”	14.00-16.30	Organizē vecākā sociālā darbiniece Vīta	1.rokdarbu telpā



CETURTDIENĀS

Rotaļu telpa mazuļiem	09.15-16.00	Organizē darbiniece Ieva	Telpā "Rivjēra"
Pašpalīdzības grupa "Dzeltenā" (fiziskās aktivitātes)	09.15-10.00	Organizē brīvprātīgās Nina un Benita	Lielajā zālē
Pašpalīdzības grupa "Nūjošana"	10.00-11.30	Organizē brīvprātīgie Olga un Sergejs	Āra aktivitāte
Pašpalīdzības grupa "Vācu valodas klubs"	10.00-12.00	Organizē brīvprātīgās Viktorija un Margrieta	Biedrību telpā Ø
Pašpalīdzības grupa "Pie Vandas" (fiziskās aktivitātes)	10.15-11.15	Organizē brīvprātīgā Vanda	Mazajā zālē Ø
Pašpalīdzības grupa "Ciku-cakas" (rokdarbi)	11.00-14.00	Organizē brīvprātīgā Biruta	1.rokdarbu telpā Ø
Pašpalīdzības grupa "Raitais solis" (līnijdejas)	10.15-12.45	Organizē brīvprātīgās Valija un Nina	Lielajā zālē Ø
Pašpalīdzības grupa "Tautas rotaļas un spēles latviešu valodā" (sarunu grupa)	10.45-11.45	Organizē brīvprātīgā Natalja	Telpā "Malaizija"
Pašpalīdzības grupa "Sapņi" (rokdarbi)	12.00-15.00	Organizē darbiniece Sandra	2.rokdarbu telpā Ø
Pašpalīdzības grupa "Pie Baibas" (fiziskās aktivitātes)	12.00-13.00	Organizē brīvprātīgā Baiba	Mazajā zālē Ø
Sociālā atbalsta grupa "Runājam vāciski"	12.05-13.45	Organizē brīvprātīgā Inguna	Biedrību telpā Ø
Sociālā atbalsta grupa "Sportiņš"	12.00-13.00	Organizē darbiniece Kristīna	Telpā "Malaizija" Ø
Sociālā atbalsta grupa "Lustūzis"	13.00-14.15	Organizē sociālā darbiniece Sandra	Lielajā zālē
Pašpalīdzības grupa "Angļu valoda"	14.00-15.30	Organizē brīvprātīgā Anita	Biedrību telpā Ø
Sociālā atbalsta grupa "Darām kopā"	14.00-16.30	Organizē brīvprātīgā darba koordinatore Linda	1.rokdarbu telpā
Sociālā atbalsta grupa "Fiziskās aktivitātes"	14.00-15.00	Organizē darbiniece Kristīna	Mazajā zālē Ø
Pašpalīdzības grupa "Kustība pie Luras" (fiziskās aktivitātes)	14.30-16.30	Organizē brīvprātīgā Laura	Lielajā zālē Ø
Pašpalīdzības grupa "Laiks dejot" (līnijdejas)	15.30-16.30	Organizē brīvprātīgā Līva	Telpā "Malaizija"



PIEKTDIENĀS

Pašpalīdzības grupa “Madženta” (fiziskās aktivitātes)	09.15–10.15	Organizē brīvprātīgās Biruta un Māra	Lielajā zālē Ø
“Galda Teniss”	09.15-10.20	Organizē brīvprātīgās Irina un Nora	Telpā “Rivjēra” Ø
Pašpalīdzības grupa “Baltā” (fiziskās aktivitātes)	10.00-11.30	Organizē brīvprātīgās Aija un Maija	Telpā “Malaizija” Ø
Sociālā atbalsta grupa “Izkrāso savu mandalu”	10.00-11.00	Organizē sociālā darbiniece Vita	Interesu telpā
Pašpalīdzības grupa “Pie Intas R.” (fiziskās aktivitātes)	10.15-11.15	Organizē brīvprātīgā Irēna	Mazajā zālē Ø
Pašpalīdzības grupa “Zelta otas”	10.30-13.30	Organizē brīvprātīgā Ilze	Telpā “Rivjēra” Ø
Pašpalīdzības grupa “Sincere Art” (vizuālā māksla)	10.30-13.30	Organizē brīvprātīgā Gaļina	Lielajā zālē Ø
“Galda Teniss 2”	12.15-15.30	Organizē sociālā darbiniece Kristīna	Mazajā zālē Ø
Pašpalīdzības grupa “Stars” (līnijdejas)	12.00-13.30	Organizē brīvprātīgās Vija un Natalja	Telpā “Malaizija” Ø
Pašpalīdzības grupa “Zelta rota” (līnijdejas)	13.50-15.30	Organizē brīvprātīgā Jeļena	Lielajā zālē Ø
Rotaļu telpa mazuļiem	14.00-15.30	Organizē darbiniece Ieva	Telpā “Rivjēra”

Papildaktivitātes

Visu mēnesi darba laikā apskatāmas darbu izstādes:

Grupas “RaDuGa” gleznu izstāde “Svētki dvēselei”-gaitenī pie Lielās zāles;

Sandras Mincānes konstrukciju darbu izstāde gaitenī pie Līndas;

Grupas “Sincere Arte” gleznu izstāde “Dzidras Auzbiķes darbi” - gaitenī pa kreisi;

Izstāde Adatu terapija “Rudens” gaitenī pie darbinieku istabām;

Ramonas darbu izstāde semigrāfijas tehnikā – gaitenī.

- Pieejamas sociālā darbinieka konsultācijas, pierakstoties.

Darbinieki:

KC vadītāja

Meldra Sevele

tālrunis 67181068 e-pasts:

meldra.sevele@riga.lv

Vecākā sociālā darbiniece Vita Kazāka – Vinčele
(informācija par aktivitātēm)

tālrunis 67012046

Sociālā darbiniece

Sandra Mincāne

tālrunis 67181589

Sociālā darbiniece

Kristīna Žarova

tālrunis 67012446

Brīvprātīgā darba koordinatore

Linda Salmiņa

tālrunis 67181588

Klientu apkalpošanas speciāliste

Līva Efnere

tālrunis 67181446

Klientu apkalpošanas speciāliste

Ieva Eglīte

tālrunis 67012054

Klientu apkalpošanas speciāliste

Sofija Vanaga

tālrunis 67105388

Esam atrodami arī:

Facebook.com <https://www.facebook.com/kcabelzieds/>

Instagram.com <https://www.instagram.com/abelzieds/>

Interneta vietnē https://ld.riga.lv/lv/paklautibas-iestades/rigas-domes-socialais-dienests/Dienas_centri/kopienas-centrs.html?elid=341

